

12月の栄養だより

2024年もあと1ヶ月！あっという間の1年でしたね。年末年始はイベントで食べる機会も多くなるかと思います。毎年「食べ過ぎた！」との声をみなさんからたくさん耳にします。今回は「**食べ過ぎ**」についてのお話です。

食べ過ぎてしまった時に こんなことしていませんか？



欠食や断食、過度な運動をして帳尻合わせをしようとしていませんか？
このような行動はお勧めできません。



なぜなら…

強い空腹感でいつもより過剰に食べてしまう恐れがある
長い空腹明けの食事は早食いにになりがち
血糖値のコントロールを乱す原因になる

食べ過ぎた時に気を付けるポイント

腹八分目
よく噛んで食べる



主食・主菜・副菜
揃えて食べる



お菓子・お酒など
嗜好品を減らす



いつもより+10分
多く動かししょう



他にも食べ過ぎないためにお食事の中で工夫できることもあります

①大皿ではなく一人分をお皿によそって食べる②よく噛んでゆっくりと食べる

などなど..

極端な行動やたくさんの目標を立てるのではなく少しの工夫で大丈夫です
楽しむとき・頑張るとき、メリハリをつけてお食事を楽しみましょう！