

清涼飲料水に注意！

- 清涼飲料水の多くは糖分を多く含み、多量に摂り過ぎると肥満の原因ともなります。
- 飲みものはお茶やミネラルウォーターなどのノンカロリー飲料がおすすめです。
- 間食は3食で足りない栄養素を補うためのものと心得て、甘いお菓子やジュースを多く摂る習慣は改めましょう。



ストップ ザ☆寝る前の食事

- 朝食抜き、昼食もあまり食べずに夕食を摂れば「ドカ食い」、「まとめ食い」となり、脂肪をためこみやすい体質となります。
- 夜は体を休めるために消化吸収がよくなり、摂取したエネルギーが効率よく体に蓄えられてしまいます。

夕食から就寝までの間は
2～3時間はあけましょう

