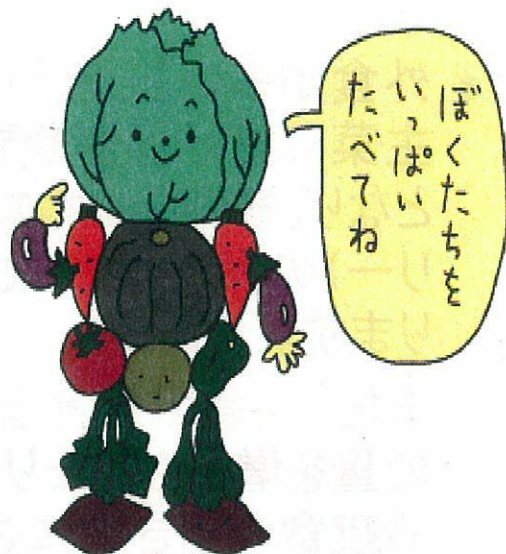


エネルギー（カロリー）量を減らす工夫

- 肉類は赤身を使用しましょう。
- ドレッシングをノンオイルタイプに切り換えましょう。
- 野菜や海草類を積極的に食べ、主食を少しだけ減らしましょう。
- 不必要な間食は控えましょう。もしも、食べるならば洋菓子よりも和菓子にしましょう。
- 主菜は揚げ物よりも煮炊きした料理を選びましょう。



ちゃんと食べてやせましょう！

- 減量目的で、めん類やご飯ものだけ食べる人が目立ちます。確かに見かけのエネルギー（カロリー）は下がりますが、健康の維持に必要なビタミンやミネラルなどは不足します。
- 減量しているときこそ、3つのお皿（主食、主菜、副菜）を揃えましょう！
- 主食を少し減らし、副菜（野菜料理）を多めに取ると低エネルギーでも満腹感が得られます。

