

食べ過ぎを防ぎ、良質の脂肪をとるヒント

小腹が減ったらナッツをひと粒

ナッツ類の脂肪は体に良い不飽和脂肪酸で、コレステロール値を下げる作用があります。食物繊維も豊富。かみごたえがあるので、少量でも満腹感が得られます。甘いお菓子やスナック菓子を食べるなら、代わりにナッツを。

※量は1日ひと握り(約28g)が目安。



健康寿命を延ばす!

今日からできる 生活習慣改善

野菜を多くとるヒント

家庭で、外出先で、 1日1杯の野菜スムージー

手作りの野菜ジュースなら、市販のものでは失われがちな食物繊維もとることができます。手作りが面倒なら、ジューススタンドで野菜のスムージーをチョイス。



早食いを防ぐヒント

茶色の穀類で かみごたえアップ

白よりも茶色の穀類をとることを意識してみましょう。ごはんは、玄米や雑穀を混ぜて炊く、パンは全粒粉のものを選ぶことで、かみごたえもアップ。不足しがちな食物繊維もとることができます。