ストップ ザ 糖尿病

おやつの食べ方を見直しましょう

年末年始、おやつを食べすぎてしまい体重が増えてしまった…ということはありませんか。また、おやつが習慣化してしまい、やめられなくなっていませんか。

●こんな食べ方をしていませんか？チェックしてみましょう

夕方、お腹がすいて菓子パンを食べてしまう

小腹がすいているときに、高カロリーのものを食べると、体脂肪に変わりやすくなります。

おにぎりやチーズ、ヨーグルト、牛乳など低カロリーで栄養素の補給となるものを選びましょう。

休日、ゴロゴロしながらスナック菓子を一袋食べてしまう

お菓子をまとめて食べると体脂肪を増やしやすく、ビタミンを消耗して疲れの原因となります。

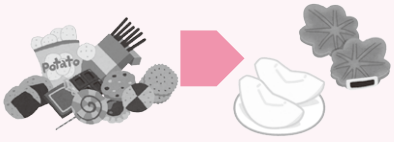
お菓子を食事代わりにせず、適度に楽しみ、食べたら動いてカロリーを燃焼させましょう。

●今の「おやつ」を変えてみましょう

飲みものを変える

低カロリーや微糖、または糖分を含んでいない飲み物を選びましょう。

種類を変える



脂質の少ない和菓子や果物、芋、ナッツなどを選びましょう。

●問合せ先　すこやかセンター内保健環境課