

満腹でも太りにくい食生活3か条

食欲の秋! ついつい食べ過ぎてしまいがち。ボリュームがあってもヘルシーな食生活を考えてみましょう。

多
油
少

★第1
メインのおかずは
油の少ない料理を
選ぶ!



★第2
野菜料理をもう1、2品!
野菜は低エネルギーで満腹感を
得やすい食品です。



プラス

★第3
ごはんや麺など、
エネルギー源に
なるものは、1品
にする!



よく噛んでゆっくり食べましょう

昼食例