

しっかり食べて 食べすぎ予防

①低エネルギーの料理で満足感を出そう

メタボ対策にガマンばかりのダイエットは大変です。低エネルギーの食材を使った料理を取り入れ、おなかの満足感を確保しましょう。



菜の花辛し和え



きゅうりとわかめの酢の物



山盛りサラダ



刺身こんにゃく

どんな味？

②食事は味を確認しながら食べよう

食べながら味や材料を舌で確認すれば、すぐに飲み込まず、記憶にも刻まれます。



③歯ごたえのある食材を使おう

歯ごたえのある食材は自然とよく噛んで食べるので、口の疲れが満足感につながります。