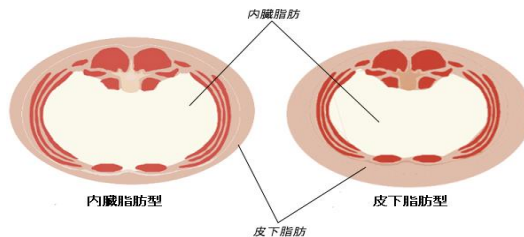


## テーマ：年始会・内臓脂肪のつきにくい食生活の工夫

### 内臓脂肪はいいもの？わるいもの？

- ・代謝が活発
- ・インスリンの効きをわるくする物質が沢山出る
- ・血糖コントロールがわるくなる



### 内臓脂肪はどこ？

### 内臓脂肪の特徴

- ・つきやすくて、おちやすい



アルコールは内臓脂肪をつけやすいといわれている

### 内臓脂肪がつきやすい食習慣とは・・・？

- ・満足するまで食べる人
- ・炭水化物の重ね食いをしている人
- ・甘い飲み物をよく飲む人
- ・間食をよくする人
- ・乳脂肪たっぷりのものが好きな人



### 食事のタイミング

夜遅い食事は避ける  
エネルギーをためやすくなり  
食後の血糖値も上昇↑

### 内臓脂肪を減らす工夫

腹八分目の習慣を  
つけましょう

### 余分なエネルギーをとらない作戦 1

- 目の前からお菓子をなくす
- 残す癖をつける
- 作り過ぎない
- 野菜たっぷりの量で満足できるようにする

### 余分なエネルギーをとらない作戦 2

- 一回り小さいお茶碗にする
- 弁当箱を小さくする
- いい匂いがする危険地帯を避ける
- 安売りに注意！
- まとめ買い、まとめ食いはしない
- バイキングの店は選ばない

食事の工夫 + 運動

