

食生活の中で太る原因を見つけましょう

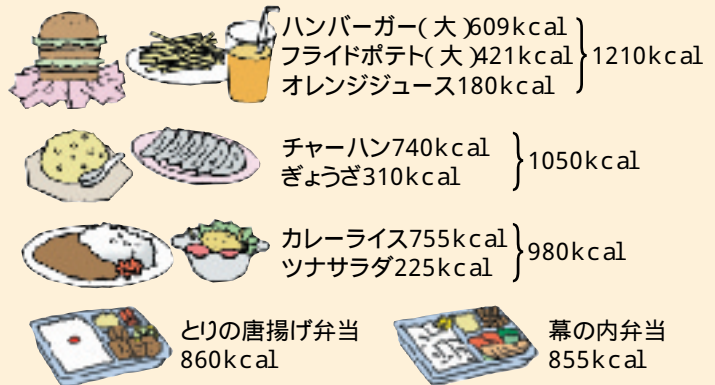
おなかいっぱい食べる 腹7～8分目を目標に、量を減らしたり食事の内容の見直しを

もっと食べたい!

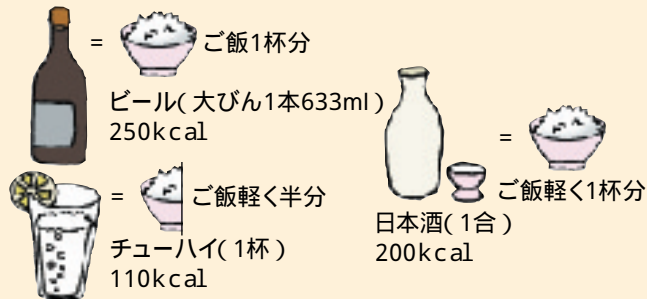
その前にエネルギーを知っておきましょう



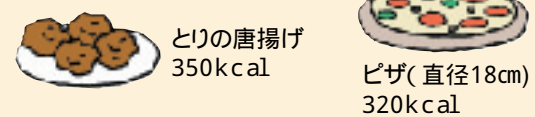
外食や弁当に気をつけましょう



晩酌をしながら、食べるのが好き 飲み過ぎに気をつけて、低エネルギーのおつまみを選びましょう



高エネルギーのおつまみ



低エネルギーのおつまみ



間食がやめられない

意外と高エネルギーなお菓子。

低エネルギーなものに替えていきましょう

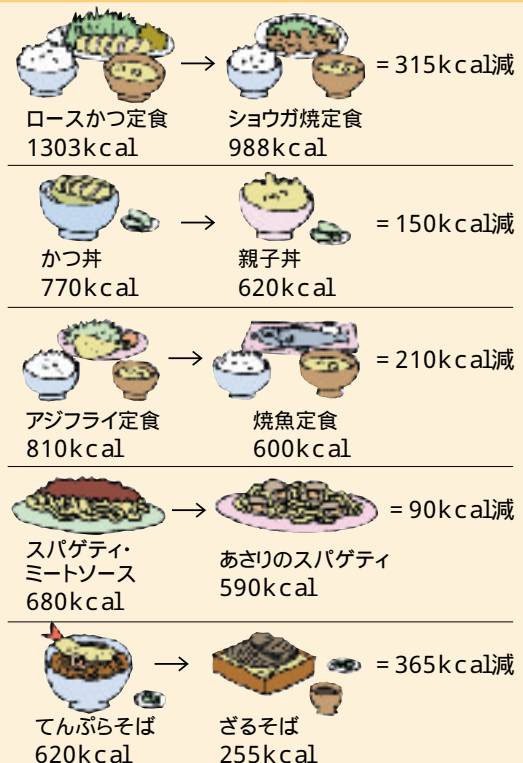
低エネルギーなものに替えてエネルギー減



脂っこいものが好き

脂肪やエネルギーの少ないものに

替えていきましょう



ここに掲載されているエネルギー表示は、目安の量です。調理方法や分量、材料の種類によってエネルギーは変わります。