

食べグセ発見シート

いくつか当てはまりますか？

- ながら食いをしている
- 早食いである
- 冷たい飲み物を飲んでいる
- 残すのはもったいない
- 単品メニューを良く選ぶ
(丼、カレー、パスタ、ピザ、ラーメンなど)

☑の入った項目と反対のことをしよう！

- ①ながら食いをしている⇔食事と向き合う
食べたことがインプットされるので、
食べ過ぎ防止となる
- ②早食いである⇔よく噛んで食べる
満福中枢が働くだけでなく、
幸せホルモンセロトニンも分泌！
- ③冷たい飲み物を飲んでいる⇔温かい飲み物
内臓の冷えはエネルギー代謝の低下

☑の入った項目と反対のことをしよう！

- ④残すのはもったいない⇔無理して食べない
残り物を食べて身体の不調を招いたら
どっちがもったいないかを考えよう

- ⑤単品メニューを良く選ぶ⇔定食を選ぶ
単品メニューは糖質＋脂質の組み合わせ
太りやすくなるため、
バランスよい定食を選ぼう！