

毎日チョットだけチャレンジ！



新しい年が始まりました！

この「毎日チョットだけチャレンジ」も VOL4 になり、改めてこれからも細く・長〜く皆様とチャレンジし続けられるよう情報提供していきたいとおもいます。

目にとまった今がチャンス！とりあえず一度やってみましょう。『千里の道も一歩から』

おススメ かむ回数を増やす！

かむ事は、様々な健康効果をもたらします。

よくかんでゆっくり食べることで、食べ過ぎる前に満腹感を得られる為、肥満防止につながります。また食べ物が口の中でしっかり噛み碎かれることで、胃腸の負担軽減や血糖値の急上昇を抑制するといった効果もあります。

食べ過ぎが気になったら、まず「かむ回数」をふやし、食べる量をコントロールしましょう。

POINT

①

口に入れる量を少なめに

一口の量を少なくすればかむ回数が自然に多くなります。一度に詰め込まず、ゆっくり味わって食べましょう。



POINT

②

料理の具材は大きめに

具材をふだんより大きく切って調理することも、かむ回数を増やすことにつながります。特に「にんじん」「ごぼう」等の根菜を大きめにするのがオススメです。

まずは今より 5 回増
目標は一口 30 回！

ワールド健保組合のホームページには、貴方の健康づくりを応援する内容を掲載しております。

「食」は「キャロッティコーナー」、「運動」は法人契約の「コナミスポーツクラブ」「ルネサンス」を「Sports & Resort」からご覧いただけます。