

毎日チョットだけチャレンジ！

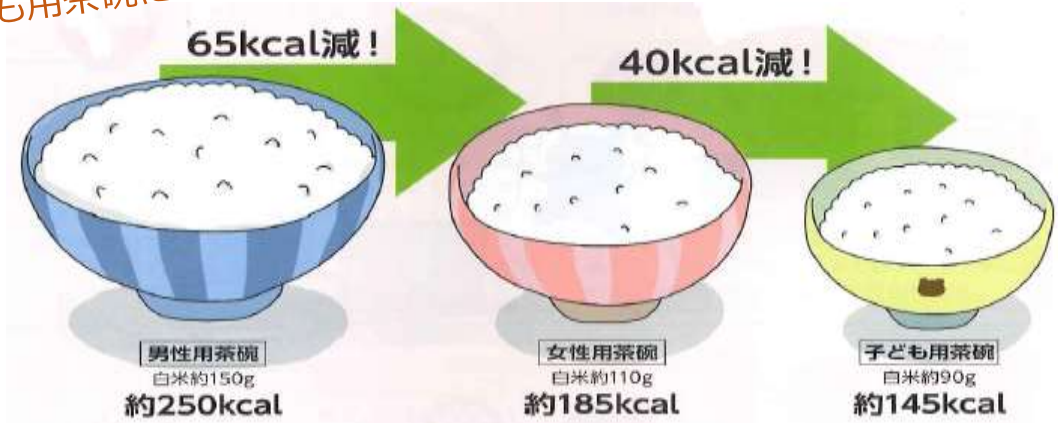


一年で一番寒いこの時期は、ダイエットに適している時期でもあります！
年末年始のイベントの影響もあり、一年で一番体重が気になる時期ではないでしょうか。
今回のチャレンジは、知らない内にカロリーを減らすことになるとしても簡単な内容です。
効果の有無はいかほど？さあ、やってみましょう。

おススメ お茶碗をひと回り小さくする！

普段のお茶碗をひと回り小さくしてみましょう。
大きなお茶碗に少なめによそったご飯100gと、小さいお茶碗にたっぷりよそったご飯100g
では、摂取カロリーは同じでも、脳が受ける満足感は違ってきます。

男性は女性用茶碗に
女性は子ども用茶碗に



POINT

① よく噛んでゆっくり食べる

噛む回数が増えれば、満腹中枢が刺激され、少ない食事量でも満足できます。良く噛んでから飲み込むようにしましょう。

POINT

② おかわりはしない

お茶碗を小さくしても、2杯、3杯と食べてしまうとカロリー削減にはつながりません。おかわりは我慢しましょう。

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。