

食べすぎを防いで美味しく食べよう

薄味を心がける

味付けが濃いとついご飯がすすむため、
醤油やソースは控えて、
香辛料やレモンなどを利用しましょう。

見た目です満足感を

一皿に盛り付けるより、定食のように
小皿にして盛り付けるほうが
たくさん食べたような
満足感が得られます。

1人分ずつの盛り付けへ

大皿から取り分けて食べるのは
食べ過ぎの原因です。
1人分の盛り付けに変えて
腹八分目を心がけましょう。

お茶碗は小さめに

同じ量のご飯を食べるにも、
大きなお茶碗で軽く1杯より
小さなお茶碗で2杯食べるほうが
満足感が得られます。

ゆっくりよく噛む

早食いも食べ過ぎの原因になります。
1口20回噛むようにし、
ゆっくり味わいましょう。



物足りないときは・・・野菜やきのこ、海藻を追加する



低エネルギーのため
食事の一番初めに食べると
食べ過ぎ防止になります。