子どもはパパの背中とお腹を見て育つ

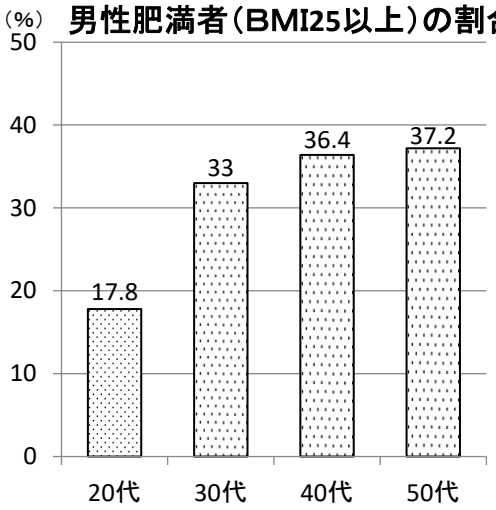
スタイルキープ イクメン 食べ方術

30歳すぎたら3人に1人は肥満!?

年をとると
体は省エネモードに

若い頃と同じ食事では太る！

見た目や心は若いままでも食事内容は年齢に見合ったものを！



【平成30年 国民健康・栄養調査結果より】

スタイルキープ 飲料術

職場で炭酸飲料や砂糖入コーヒーをよく飲む

約160kcal

約70kcal

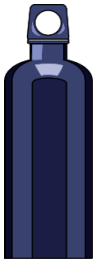
»

お茶や水、無糖のコーヒーに変える

ゼロ
Okcal！

番外編

家からお茶や水を入れた水筒を持っていく
（節約！）



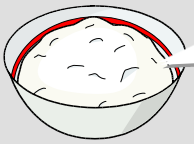
1日1本ペットボトルを買うのをやめると
月に約3300円※の小遣いゲット！
このお金で何を買いますか？
※月22日出勤の場合

裏につづく!!

スタイルキープ 外食術

外食時は好きなものを好きなだけ食べている
特に何も考えず食べている

● ごはん大盛りを普通盛りにもどす



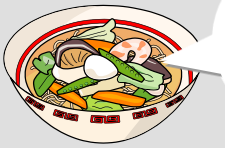
170kcal カット!!※

※大盛り240g、普通盛140gの場合

● よく噛んで食べる

満足感 UP!!

● 野菜の無料増量やトッピングを利用する



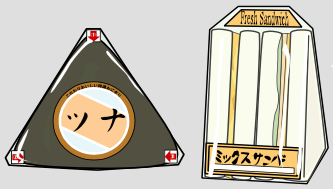
栄養バランス UP!!

スタイルキープ 残業術

残業時にあなたは職場で食事が…

できる

おにぎり、サンドイッチなどの主食を食べる



脳に糖分を送って集中力UP!!

できない

帰宅後の食事は野菜のおかずを中心に主食やあぶらっこいおかずは控えめにする
（腹6分目！）

お菓子を食べる時は…

一般的にお菓子は砂糖や脂肪を多く含み、食事の代わりにはならない。…が
選ぶなら揚げ菓子より焼き菓子を！

揚げせんべい　焼きせんべい

栄養成分表示
－1包装当たり－

エネルギー	107kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	5.9g
炭水化物	12.4g
食塩相当量	0.1g

栄養表示も参考に！
目安は200kcal以内！

R2年4月改訂 神奈川県厚木保健福祉事務所作成