

からだを変える食事のポイント

体重 を減らすには

食事の量を減らす



血圧 を下げるには

もちろん減塩



血糖値 を下げるには

センイを増やす



中性脂肪 を下げるには

実は 減糖も



コレステロールを下げるには

あぶらを変える



体重 を減らすには

食事の量を減らす

- ご飯
- 揚げ物
- 菓子類
- アルコール



空腹時こそ 体脂肪 が燃えます

血圧を下げるには

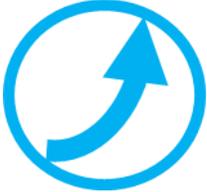
もちろん減塩

- 塩分 
- 野菜 
- 果物 



塩分をとりすぎた時は 野菜と果物

血糖値を下げるには センイを増やす

- 野菜 
- きのこと 
- 海藻 
- 白米 → 玄米・雑穀米
- 食事リズムを整える



朝・昼しっかり 夜軽く

中性脂肪を下げるには

実は 減糖も

- ご飯
- 菓子類
- アルコール
- 果物
- 揚げ物



動く分だけ食べる

コレステロール を下げるには

あぶらを変える

- 肉料理 
- 揚げ物 
- 魚料理 
- 大豆料理 



洋食から和食へ