

# さらばポッコリお腹!! 生活習慣改善シート

## ちょっと**ガマン**その①

### ゆっくり食べる (よく噛んで食べる)

- ◆ 糖質の吸収がゆるやかになる
- ◆ 食べすぎを防止する

## ちょっと**ガマン**その②

### 食事時間は規則正しく (1日3回バランスよく)

- ◆ 生活習慣病予防となる
- ◆ 自律神経のバランスがととのえられる

## ちょっと**ガマン**その③

### 食べる順番を意識する (副菜→主菜→主食)

- ◆ 糖質の吸収がゆるやかになる
- ◆ 胃の動きをゆるやかにし、食欲抑制効果あり

## ちょっと**ガンバル**その①

### こまめに動く (食後こそ動く!)

- ◆ 体に大きな負荷をかけずに体脂肪を燃焼する体になれる。
- ◆ 自律神経のバランスが整う。

## ちょっと**ガンバル**その②

### 体重計に毎日のる (毎日同じ時刻、同じ状況で)

- ◆ 生活習慣を振り返るきっかけになる
- ◆ モチベーションの維持につながる

## ちょっと**ガンバル**その③

### お風呂は湯船につかる

- ◆ 血流が改善し、代謝促進につながる
- ◆ 心身の緊張がほぐれ、体がやすまる

1日目 月 日 ( )

	食事時間	主食	主菜	副菜	汁物 (全部飲んだら×)
		ごはん・パン・ 麺	肉・魚・ 卵・豆腐	野菜・海藻・ きのこ	
朝					
昼					
夕					
睡眠時間 =				: ~ :	体重 = kg

2日目 月 日 ( )

	食事時間	主食	主菜	副菜	汁物 (全部飲んだら×)
		ごはん・パン・ 麺	肉・魚・ 卵・豆腐	野菜・海藻・ きのこ	
朝					
昼					
夕					
睡眠時間 =				: ~ :	体重 = kg

3日目 月 日 ( )

	食事時間	主食	主菜	副菜	汁物 (全部飲んだら×)
		ごはん・パン・ 麺	肉・魚・ 卵・豆腐	野菜・海藻・ きのこ	
朝					
昼					
夕					
睡眠時間 =				: ~ :	体重 = kg

4日目 月 日 ( )

	食事時間	主食	主菜	副菜	汁物 (全部飲んだら×)
		ごはん・パン・ 麺	肉・魚・ 卵・豆腐	野菜・海藻・ きのこ	
朝					
昼					
夕					
睡眠時間 =				: ~ :	体重 = kg

5日目 月 日 ( )

	食事時間	主食	主菜	副菜	汁物 (全部飲んだら×)
		ごはん・パン・ 麺	肉・魚・ 卵・豆腐	野菜・海藻・ きのこ	
朝					
昼					
夕					
睡眠時間 =				: ~ :	体重 = kg

6日目 月 日 ( )

	食事時間	主食	主菜	副菜	汁物 (全部飲んだら×)
		ごはん・パン・ 麺	肉・魚・ 卵・豆腐	野菜・海藻・ きのこ	
朝					
昼					
夕					
睡眠時間 =				: ~ :	体重 = kg

7日目 月 日 ( )

	食事時間	主食	主菜	副菜	汁物 (全部飲んだら×)
		ごはん・パン・ 麺	肉・魚・ 卵・豆腐	野菜・海藻・ きのこ	
朝					
昼					
夕					
睡眠時間 =				: ~ :	体重 = kg