

今すぐ始めたい！

「スマート和食」

「スマート和食」とは内臓脂肪をためにくい食事法です。



1) 暮らし方を改善する3か条

① 朝食は午前8時まで、夕食は午後8時までを目指す

② お菓子やアルコールは合わせて1日の総摂取エネルギーの1割以下を目安に楽しむ



ポテトチップス1袋
(60g)
330kcal



ビール 350ml 缶
147kcal



大福 1個
(100g)
235kcal



日本酒 1合
(180g)
196kcal

③ 週1回は体重測定



2) 献立や食べ方の参考に！食事の基本5か条

1 **食卓** 毎食ご飯を中心に、主菜1皿と副菜2皿を揃える

2 **主菜** 魚と大豆製品は、それぞれ1日1回ずつ食べる

3 **主菜** 肉は低脂肪のものを選ぶ

※乳製品は低脂肪か無脂肪のものを選ぶ

4 **副菜** 旬の野菜、きのこ、海藻、芋、果物などをまんべんなく食べる

5 **調理法** 油脂を使った料理は、1食1皿

※ドレッシングやマヨネーズ、揚げ物は極力控える、塩分の摂り過ぎにも注意



「スマート和食」を実践し、余分な内臓脂肪を減らしましょう！



出典：花王 HP
栄養科