



健康につながるかしこい食べ方を
「スマートイート」 と言います。
 食生活に取り入れて、健康度をアップさせましょう。

その1

食事前・後に水分を適宜とりましょう！
 (水またはお茶)

★満腹感がアップし、食べ過ぎ防止につながります！



その2

野菜から食べましょう！

★なぜ野菜から…？

野菜に含まれる「食物繊維」が胃の中で水分を吸収して体積を増し、満腹感をアップさせ、食べ過ぎを防いでくれます。



★1日5皿の野菜料理が目安！（適量は350g/日以上）

- 野菜は①便通を良くする。
 ②食後の血糖上昇を抑える。
 ③血清コレステロールの増加を防ぐ。
 ④余分なナトリウムの排泄など、
 生活習慣病を予防します。

その3

一口20回！よくかんでゆっくり食べましょう！
 (20分以上かけて)

★かむことの効用！

「卑弥呼の歯がいーぜ！」

ひ: 肥満防止	は: 歯の病気を予防
び: 味覚の発達	か: がん予防
こ: 言葉の発達を良くする	い: 胃腸の働きを促進
の: 脳の活性化(老化防止)	せ: 全身の体力向上と全力投球



★食事は20分以上かけて食べよう！

- ・脳にある満腹中枢は食事開始から約20分で働き始めるので、よくかみ、時間をかけて食べれば、満腹感が得られます！
- ・早食いだと「まだ食べられる!？」とおかわりしたり、他の物をつまんだり、結果的に食べ過ぎてしまいます。