

2

「考えて食べること」から始める食習慣 食改善コース



KENPOSの
行動目標を使おう!

行動目標を4つのポイントに分類しました!

こんな人へ おすすめの目標!

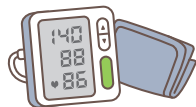
元気に
過ごしたい人



身体を整えることがポイント

- 起床時、運動時、入浴前後に十分な水分補給をする
- 朝食をとる
- 食事は腹八分目にする
- 間食のカロリーを200kcal以内にする
- 手洗い、うがいをする

血圧が
気になる人



塩分の吸収量を減らすのがポイント

- 薄めの味付けを心がける
- 野菜を意識して食べる

4 適度な飲酒コース

を合わせて選択することがおすすめ

脂質が
気になる人



甘いものや油の摂取と食べる量がポイント

- 油もの・揚げ物は控えめにする
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を控える
- 食事は腹八分目にする
- 早食いをしない

体重や血糖値
が気になる人



食事の摂り方と摂取カロリーがポイント

- 食事は腹八分目にする
- 夕食は就寝2時間前までにすませる
- よく噛んで食べる
- ごはんを「軽く1杯」にする
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を控える

チャレンジ
終了後は…

考えて食べることを継続してみよう!