

スギ薬局 管理栄養士監修

食べ方にポイントがある！ あなたのお悩み解決します！

こんなお悩みありませんか？



ついついおやつを
食べてしまう



ダイエット中だけど、
おやつは食べたい

どうしたらいいの？

1月に入り冬本番を迎え、外に出るのが億劫になりますよね。室内にいと、テレビを見ながらついついおやつを食べてしまう・・・なんてことはありませんか？

おやつを食べることは決して悪いことではありません。**ポイントを押さえて、おやつと賢く付き合うことをお伝えします★**



森岡店 管理栄養士
山口

【おやつを食べ方】目安と選び方

おやつには、栄養補給の他に気分転換・生活に潤いを与える等の役割もあります。しかし食べ過ぎは、肥満につながる可能性があるため、回数・量・質を考え、栄養素の不足が補えるようにしましょう。

■ おやつは**200kcal以内**を目安に！

おやつは、1日の摂取エネルギーの約1割である『**200kcal以内**』が目安とされています。食べる量や内容、タイミング等を見直してストレスなく、賢くおやつと付き合ってください！

★ポイント★

- カロリー表示を見る
- ストックはしないようにする
- 小袋や個包装のものを選ぶ
- 食べる分だけお皿に出して残りはしまう
- 栄養になるものを選ぶ
- カロリーオフ・糖質オフ・脂質カットなど表示されているものを選ぶ
- 午前中のうちに食べる・甘いものは食後に食べるなどタイミングを変える など



■ どうせ摂るなら…**足りない栄養を『補食』**できるものを選ぼう！

たんぱく質

- 肉や魚をあまり食べない
- 筋肉量を維持したい
- 免疫力を高めたい



ヨーグルト



プリン



プロテインバー など

食物繊維

- 野菜をあまり食べない
- 甘いものをよく食べる
- お通じが気になる



ナッツ類



ハイカカオチョコレート



こんにやくゼリー など

ビタミン・ミネラル

- 野菜や果物をあまり食べない
- 丼ものや単品での食事が多い
- 体の調子を整えたい



フルーツゼリー



ドライフルーツ



Caウエハース など

機能性表示（本品には△△が含まれるので、●●の機能があります）のおやつを選ぶのもおすすめ♪ 詳しくは管理栄養士までお尋ねください！

おうちでできる！「ながら」運動（上半身編）

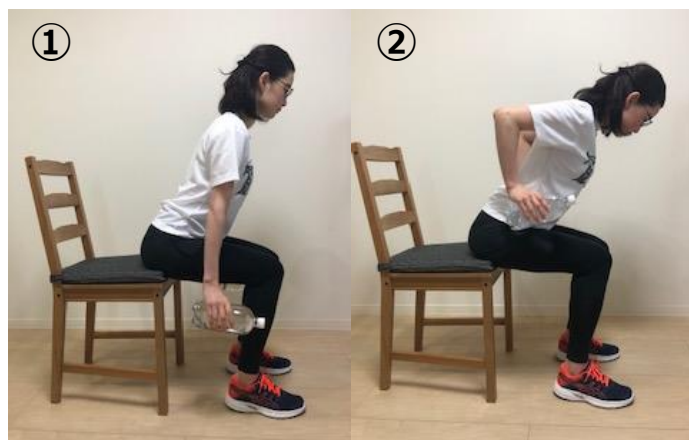
■ 見える場所だからこそ、気になる！

背中や二の腕のたるみが気になって、好きな服が着られない…。
なんてことはありませんか？そんな方に朗報です！！
腕や背中のたるみは筋トレで引き締めることができます！
すきま時間を使って、ぜひチャレンジしてみてください。



座ったままでベントオーバーロウ

【鍛える筋肉の場所】背中



- ① イスに浅く腰掛け、ひざを90°に曲げる。上体はまっすぐに伸ばした姿勢で前傾させ、水を入れたペットボトル(ダンベル)を両手で握り、腕を伸ばす。
 - ② ひじが外側に広がらないように注意しながらペットボトルを真上に引き上げながら、肩甲骨を内側に寄せる。
 - ③ 開始姿勢に戻り、①～②を繰り返す。
- ※ペットボトルは、500ml～2Lの間で自分に合ったものを使用しましょう。

★ 上げ下げをそれぞれ5秒くらいかけて行い、10回×3セットを目安にしましょう♪

CMの間にプッシュアップ

【鍛える筋肉の場所】胸、肩、二の腕



- ① 両手を真横に広げたときのひじ幅で両手を床につく。肩は腕の真上に構え、ひざとつま先は床につける。
 - ② 背中をまっすぐに伸ばした姿勢を保ち ひじを曲げて上体を床に近づける。その際、両腕のライン上に胸骨の中央が近づく。
 - ③ 開始姿勢に戻り、①～②を繰り返す。
- ※つま先だけで支持すると、強度が増加する。

★ 5回×3セットから始め慣れてきたら回数を増やしていきましょう♪