

食べることにする普通の何気ない行動を振り返って見ましょう。
次の9つの項目に当てはまることがありますか？

食べ方が人よりも早い	一度にたくさん食べる	人に誘われると断れずつい食べてしまう
イライラや心配事があるとつい食べてしまう		冷蔵庫の中には常に食べ物がいっぱい入っている
ごちそうさまの後に残り物や甘いものを食べる		料理は大皿に家族分を一緒に盛り、その中から取って食べる
食べ物がすぐ目につく所やすぐ手の届く所にある		食事やおやつはテレビや本を見ながら食べることが多い

このような食べ方は、つい食べ過ぎを起しやすく結果的に太りやすい食べ方と言えます。
対策をいくつか紹介しますので、できそうなことからやってみましょう。

食べ過ぎないための工夫

1. 料理は余るほど作らない
2. 家族一緒の大皿盛りはやめて一人分ずつ盛り付ける
3. 一回り小さなお皿に変えてみる
4. 食べる順序も大切！まず汁物や野菜料理から 好物は最後に！
5. よく味わいながらゆっくり食べる
6. おかわりの前にとりあえず3分間の中休み
7. 残り物は冷蔵庫へさっさと片付ける
8. 食後はすぐに食卓から離れ歯を磨く
9. 外食では一口残す習慣をつける

ゆっくり食べるための工夫

1. 噛むことを意識する ひと口何回ぐらい噛んでいますか？
2. 噛んでいる間は箸を置く

時には周りの人を見回しー休み おしゃべりもごちそう

3. よくかまなければ飲み込めないような**かみ応えのある食物**を取り入れる
4. 自分の食べている姿を**鏡で見てみる**
5. 骨つき殻つきのように**食べる手間のかかるもの**を食卓に出す

断り上手をめざそう！

食べ物をすすめられたらどうやって断りますか？

まずお礼を。そしてきっぱり断ります。

その理由は、「ダイエット中だから」「医師から食べないように言われている」などその場の雰囲気に応じて使い分けます。

どうしても断りきれないときは、今はお腹いっぱいなのでと言って、もらって帰ってはいかがでしょうか。持ち帰ったらさっさと誰かにあげましょう。

普段から断りの言葉を考えておけば、とっさの場合に役立ちますね。

買い物も賢く！

1. **満腹な時**に買い物に行く
2. **リスト**を作って買い物へ行き必要な分だけ買う
(お菓子やジュースの**買い置きをしない**ためにも)
3. 安いからといって**大量に買わない**(つくりすぎのもとです！)
4. お菓子は量より質！どうしても食べたいときはおいしいお菓子を少量買う。袋入りのお菓子は**大袋より小袋入り**にする(価格は少々割高にはなりますが)

食品保管のコツ ちょっとしたことだけど...

1. 食べ物は**戸棚の中**などの**見えないところ**にしまう
2. ビールは**余計に冷やしておかない**
(1日1本と決めたら毎日1本ずつ入れます)
すぐに食べたり飲んだりできない状態にしておくことがポイントです