

食べ過ぎを防ぐ減量法--弥生式咀嚼法--

★夕食を食べるときは--

- ・よくかむことを意識する
目標はひと口に30回
- ・口に食事を入れたら
おはしを置く
- ・食前に水やお茶、スープ、
薄味の味噌汁などをとる。



魚は
刺身から唐揚げまで
チキンの照り焼
筑前煮、その他

※天ぷら・フライは不可

イラスト：日経新聞(2009.10.3)

★夕食の選び方と順序--

- ・水や薄味の味噌汁→野菜サラダ
→魚やチキン照り焼き→米飯
(会席料理方式で食べる)玄米・梅がゆ
- ・油の少ない食事を選ぶ
- ・体重増は、3日間を目安に調整

キャベツ
キュウリ
トマト
タマネギ
大根
水菜
人参
レタス
赤ピーマン
サラダ用
ほうれんそう

