

NST 通信 vol. 10

～ゴールデンウィークでも太らないグルメライフ術とは？～

仕事から解放されて心も体もリラックスできるGWは、おいしいものを食べる機会が増えるもの。

でも、食べ過ぎてしまうとGW明けにはダイエットに終わってしまうことに…。ではどんな食生活をしていればGW中も太らずにいれるのでしょうか。

■食べ過ぎたら次の食事で調整する

- ・ いっぱい食べた日の翌日は食べる量を減らす
- ・ 食べるときは食べるけれども、前後は野菜を多くして調整する

■食べたら運動する

- ・ 食べた分、体を動かすように、アクティブな予定も入れておく
- ・ 歩く距離を増やす
- ・ ハイキングなど、体を動かす趣味をする



■意識して野菜を摂る

- ・ 生野菜や果物を意識してたくさん摂るようにすること。外食しても揚げ物などはできるだけ控えること
- ・ ヘルシーなものを食べるようにする。野菜をたくさん食べるようにする



連休明けに洋服がキツイ！なんてことにならないためには、おいしいものを賢く食べる工夫が大事。好きなものを食べつつ太らないためには、前後の食事に気を付ける、普段よりも意識して体を動かすということが必要ですね。