

# ダイエットの作戦



ダイエットを始める前に必要なこと。  
それはまず、自分自身の状態を確認する！ということです。

## 肥満体質度チェック

☑チェックをつけてみましょう！

- |  |              |
|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> 両親またはどちらかが太っている   | → 遺伝・食事内容    |
| <input type="checkbox"/> 乳幼児期太っていた         | → 遺伝・食事内容・運動 |
| <input type="checkbox"/> 油っぽいもの、甘いものが好きである | → 味覚         |
| <input type="checkbox"/> 間食、夜食、ドカ食い、早食いが多い | → 食習慣        |
| <input type="checkbox"/> 晩酌派、ジュース、コーラ党である  | → 間食         |
| <input type="checkbox"/> 車が足代わり(運動嫌い)である   | → 運動不足       |

チェックが多いほど、改善は必要です。

色々なダイエット方法がありますが、ダイエットには基本姿勢があります。

## 無理なく体重を減らす10ヶ条

- 1、食事は1日3回必ず食べる
- 2、毎食、主食・主菜・副菜の3点セットで食べる
- 3、決められた時間だけ食べ物を口にする
- 4、夕食は8時までにする
- 5、アルコールを飲んだ時は、ご飯の量を減らす
- 6、コーヒー・紅茶はストレートで飲む
- 7、食べ物が見える所におかない
- 8、外食は素材のわかる料理を選ぶ
- 9、体重は1日2回以上(朝食前、夕食前)測る
- 10、体を出来る限り動かす



これからの食事を“どうするか”が大切です。  
無理なく続けられることから始めましょう。