



日野原重明先生の「生き方上手」実践編

幸せとは、よい習慣の連続です

●日野原スタイル「肥満解消法」

1. 朝・昼をしっかり食べる

人間の体は、朝から昼にかけて、脂肪を分解しますが、反対に、夜になると脂肪を蓄えようとしています。

2. ゆっくりと、よくかんで食べる

よく味わって一口ごとに箸を置いたり、小さなスプーンを使うなど工夫しましょう。

3. 一日30品目を目標にする

栄養素をバランスよく過不足なくとるには、一日30品目が理想的。

※玄米食の場合は、30品目とらなくてもよい！（これは、編集長の見解です。）

4. お酒をひかえる

ビール中びん1本には、ご飯一杯分のカロリーがあります。カロリーはあっても栄養がないので、栄養のバランスを乱します。

5. 腹8分目でやめる

主食をおかゆや雑炊にしたり、盛りつけを工夫してボリュームたっぷりに見せたりすれば、少量でもたくさん食べた気になれます。

6. 規則正しい生活を送る

生活が不規則になると、朝起きられず朝食を抜いたり、食事の時間が不規則になります。

7. 一日10分でも体を動かす

ウォーキングなど、息がはずむ運動は、短い時間でも減量効果があります。長く続けることがだいじです。

8. 食べることに代わる趣味を見つける

仕事に意欲を燃やしたり、趣味に打ちこんでみたり、食べ物以外に意識を集中させましょう。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！