



# コロナ太り解消！！

## 痩せる為の8つの食事と習慣！

長く続いた外出自粛期間の影響で、コロナ太りに悩まされていませんか？  
一度染みついてしまった在宅癖は中々抜けません。

「痩せる為の食事習慣」で美しい身体づくりをしていきましょう♪

### ①食べたものを毎日記録する

「何が不足していて何が無駄なのか」を可視化する事が成功への近道

POINT: 体重も毎日記録して、食事面から考察するようにしよう！

### ②毎日「水分」をしっかり摂る

水は最高のダイエット飲料！

POINT: 冷たい飲み物は体を冷やし代謝を落としてしまうので、  
常温か温かい状態で飲むのがベター！



マスクをしていると  
喉の渇きを感じづらいので、  
意識して飲みましょう！！

### ③糖質オフダイエットはNG！糖質はしっかり摂ること

1日100~110gを目指して！

POINT: 糖質はなるべくお米や野菜から摂るように！  
白米より玄米など、茶色い食材を選ぶようにしよう！



### ④タンパク質を積極的に摂取する

1日80~90gが理想

POINT: 肉より魚がベター  
動物性と植物性をバランス良く！



### ⑤「良質な脂質」を意識する

オメガ3系脂肪酸は中性脂肪を減らす効果あり！

POINT: 食べ過ぎはNG！青魚やココナッツオイル、えごま油、アーモンドを進んで食べよう



### ⑥毎日決まった時間に間食を食べる

あえて間食を習慣化することで、ドカ食いをコントロール

POINT: オススメはカカオ70%以上のチョコレート！ポリフェノールが血糖値の上昇を抑える

### ⑦お酒を飲むなら蒸留酒をチョイス

禁酒に勝る成功法はない！…だけど飲みたいなら甲類焼酎

POINT: ハイボールやサワーには砂糖が入っている危険が…緑茶ハイ等のお茶割を選ぼう！

### ⑧就寝3時間前までに食事を終える

空腹時間を14~16時間作るのがベスト！

POINT: 長時間の空腹時間を作る「7千断食」がおすすめ！脂肪燃焼効果の増進が期待できる！



適度な運動を  
習慣化して  
継続する事も  
必要です！  
頑張りましょう！