

### 「ちょっと食べたい」対策

「食後にもう少し何か食べたい」「お腹すいているわけじゃないけど何か食べたい」  
そんな時、どうしますか？

体重を減らす必要がある方や糖尿病の方は、そこを上手にできると変わります。  
どんな方法が合うかは人それぞれ。ちょっと試してみてください！



歯を磨く

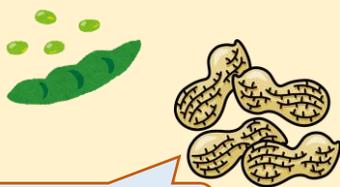


ガムを噛む  
スースーする物を  
口に入れる

温かいお茶を煎れて  
ゆっくり飲む



食後に  
枝豆・大豆・落花生



食べにくいのが  
良い！

氷・あめ・チョコ  
口の中で  
ゆっくり溶かす



ぬり絵・折り紙  
何か手作業をする

軽い体操や  
足踏みをする



#### 食事に満足感が得られない理由

- ・早食い
- ・単品メニュー
- ・噛みごたえがすくない
- ・野菜が少ない
- ・インスタント食品が多い

よくかんで、ゆっくり食べてね。



食事を改善するには生活全般を見直すことも大切です。

【早食い】→忙しすぎませんか？  
食事をする時間がないのかも。

【食べ過ぎる】→ストレスを飲食  
で発散していませんか？  
ストレス解消で暴飲暴食をしても根  
本的な解決には結びつかず、体を壊  
すこともあります。