

# 食べ過ぎないための対策

距離を置く



工夫して食べる



違うことをする



強い気持ちをもつ



協力してもらおう



# 食べ過ぎないための対策

## 距離を置く

- ・お菓子を棚にしまう
- ・食べ物を買置きしない
- ・食卓に長居しない
- ・よく食べる人に近づかない

## 工夫して食べる

- ・食べる分だけ小皿に盛る
- ・ゆっくり食べる
- ・先に野菜を食べる
- ・全部食べないで残す
- ・脂っこいものは食べない

## 違うことをする

- ・好きなことに没頭する
- ・お茶を飲む
- ・歯を磨く
- ・寝る
- ・友人や家族と話をする

## 強い気持ちをもつ

- ・ダイエットに成功した時の自分をイメージする
- ・本当に食べたいかを考える
- ・自分の体重を思い出す
- ・食べ物から意識をそらす

## 協力してもらおう

- ・周りの人にあげる
- ・友だちと分けて食べる
- ・ダイエットの話を聞いてもらう
- ・ダイエットの秘訣を聞く

# 食べ過ぎた後の対策

反省



気にしすぎない



体重をチェックする



食事で調整



運動で調整



# 食べ過ぎた後の対策

## 反省

- ・食べ過ぎたことを後悔する
- ・もう食べ過ぎないと心に決める
- ・食べ過ぎないように注意しようと思う

## 気にしすぎない

- ・「まあ、いいか」と気に留めない
- ・気持ちを切り替える
- ・一食くらい大丈夫と自分を励ます

## 体重をチェックする

- ・体重計に乗って増えたかを確認する
- ・体型を確かめる
- ・体を触って太ったかを確認する

## 食事で調整

- ・次の食事でご飯やおかずの量を減らす
- ・脂っこいものを食べないようにする
- ・お菓子や甘い飲み物を減らす

## 運動で調整

- ・ウォーキングやランニングをする
- ・なるべく多く歩く
- ・いつもより身体を動かす