

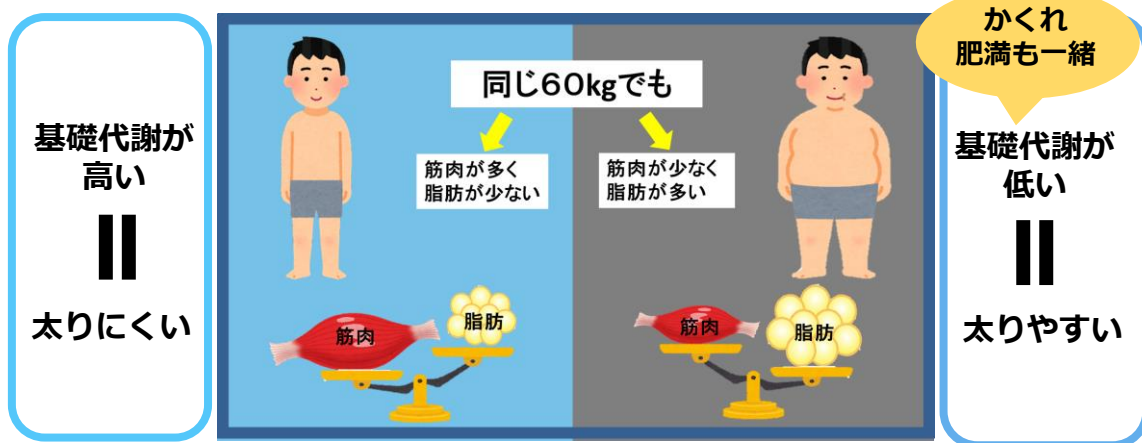
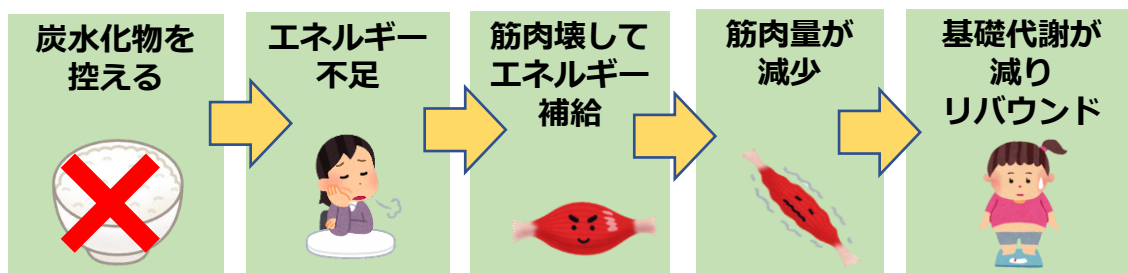
効果は
一時的

要注意！炭水化物抜きダイエット

- ダイエットのために、たんぱく質中心の食事になっている
- 体重を減らすために、炭水化物を減らしている
- 1日1～2食が習慣になっている
- 1日の総摂取カロリーを控えている

1つでも当てはまると要注意！

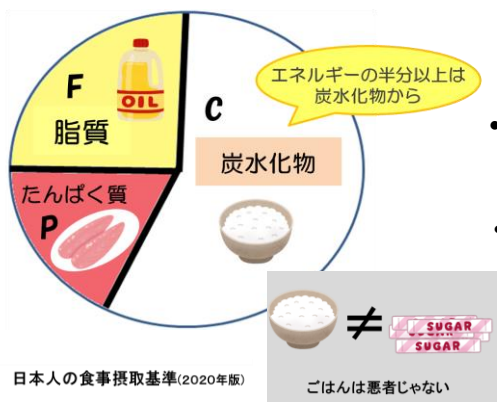
炭水化物（ごはん・パンなど）抜きで基礎代謝が減少
習慣的に朝ごはんや昼ごはんを食べない場合も、同じです



ダイエットに裏技なし

結局のところ
バランス良い食事と適度な運動

1日の食事のエネルギー内訳



・炭水化物を
適量摂取

・1日3食

・主食、主菜、副菜を
そろえて食べる

基礎代謝は
運動であげることが
できる

運動不足による
かくれ肥満に注意



2022/10/15 糖尿病予防講演会より
おおくち糖尿病内科クリニック 院長 大口医師

ストップ！
糖尿病

とよかわ健康新聞

けんこう

第8号

2022年度（令和5年2月発行）
発行所：豊川市保健センター（89）0610
糖尿病対策プロジェクト

初級

知らず知らずの砂糖の量を意識する



飲み物に入っている
砂糖の量に要注意！

中級

朝食のバランスを意識する

主食・主菜・副菜
そろえて食べる



上級

食事の時間を意識する



①朝ごはんは起きてから1時間30分以内に食べる

②夕ごはんは寝る3時間前に終わらせる

