

夕食後の間食 → メタボ 早食い

岩沼地区は
夕食後に間食する人、
早食いの人
が多いんだって！^(※1)

名取市・岩沼市
亘理町・山元町



夕食後の間食を防ぐには…

- 野菜をしっかり食べて満腹感アップ！
- お菓子やお酒を買い置きしない
- 食べなくなったら歯磨きやストレッチ（運動）をする



早食いを防ぐには…

- 家族や友人と一緒にゆっくり食べる
- 食物繊維の多い野菜・海藻などを積極的に食べる
- 野菜の切り方を大きめにする

食物繊維の多い食材



ごぼう



にんじん



きのこ



わかめ



こんにゃく

切り方を大きめに



皮つきのままで



宮城県はメタボワースト3位！^(※2)
めざせ！脱メタボ

(※1) 「平成29年度食生活・運動実態調査結果」より
(※2) 「平成28年度特定健診・保健指導に関するデータ」より