

食べすぎ・飲みすぎを防ぐ

マイルール を持とう



冬は、宴会などのイベントが多く、食べすぎ・飲みすぎにつながりやすい季節です。

周囲の雰囲気流されて食べすぎてしまったり、話が弾んで飲みすぎてしまったり…、こんな日々が続き、気がついたらズボンのウエストがきつくなっていたというのはよくある話です。宴会には、事前に決めたマイルールを持って臨むようにしましょう。まずは1つ、できたらもう1つとマイルールを増やしていきましょう。

マイルールのヒント 「食事編」

宴会では、大皿や鍋で出てくることが多いため、食べている量を把握しにくくなります。さらに、アルコールは食欲を増進させるので、いつもよりも食べすぎにつながりやすいことを覚えておきましょう。

極度の空腹状態で
宴会に参加しない

牛乳やおにぎりなどで小腹を満たしておきます。



いろいろな種類を
少量ずつ食べる

とくに大皿からとる場合は注意します。



締めラーメンは
絶対に食べない

もともと食べすぎにつながりやすい行為です。



宴会に備えて昼食は
ヘルシーメニューにする

宴会のカロリーオーバー分をあらかじめ昼食で調整しておきます。



最初は野菜や
海藻などから食べる

食物繊維が食べすぎを防ぎます。



会話を楽しむことを
心がける

なるべく箸を置くようにします。



翌日の食事は
ヘルシーメニューにする

疲れた胃腸を整えるためにも必要です。



マイルールのヒント 「お酒編」

適量であればコミュニケーションの潤滑油となるお酒も、飲みすぎれば病気の原因にもなります。あくまで宴会の主旨は“人との交流を楽しむこと”です。お酒はほどほどに、会話の潤滑油程度に考えておきましょう。

飲む量を
あらかじめ決めておく

周囲に宣言しておく配慮が期待できます。



おつまみは薄味にする

味が濃いとお酒がすすみやすくなります。



ソフトドリンクをはさむ

アルコールには利尿作用があるため水分補給しておきます。



飲み放題をやめる

飲みすぎにつながります。



空になるまで
注ぎ足さない

飲酒量を把握しやすくなります。



味わって飲むようにする

お酒の味がわからなくなったら飲みすぎです。



適量を理解しておく

ビールなら中ビン1本(500ml)です。

