

今がチャンス！ 「コロナ太り」と 言い訳できる間にダイエット！！



新型コロナウイルス感染拡大に伴い、通勤や買い物といった日常生活の中での身体活動が減った、在宅勤務で間食が増えた等、生活スタイルの変化によって体重が増えた、いわゆる「コロナ太り」をしたという声をよく耳にします。

そこで、みなさんに質問です。

Q 1 あなたは、コロナ禍の生活が原因で太りましたか？

はい

いいえ

Q 2 あなたは、コロナ禍以前から太っていましたか？

はい

いいえ

コロナ太りした人も、もともと太っていた人も、今は全部コロナのせいにして大丈夫！
「コロナ太り」と言い訳できる今のうちから、こっそりダイエットをはじめませんか？
実は、コロナ禍で外食や飲み会の機会が減り、やせたという人もおられます。
おうち時間が増えた今こそ、ダイエットのチャンスなんです。

ダイエットの基本は、バランスの良い食事で健康状態を良好に保つこと

ダイエット期間中でも、極端に食事量を減らすことや、特定の食品だけしか食べないという方法はNG！
からだに必要な栄養をとらないと、病気にもかかりやすくなります。

● 主食・主菜・副菜を組み合わせることが大切

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、からだに必要な栄養素をバランスよくとることができます。
まずは、主食・主菜・副菜がそろっているか確認を！



主食・主菜・副菜とは



主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

● 毎日プラス1皿の野菜を

野菜には、からだに必要なビタミン、ミネラルのほか、ダイエットに欠かせない食物繊維も多く含まれます。
令和元年国民健康・栄養調査結果によれば、20歳以上の野菜摂取量は約280gで、1日の野菜摂取量の目標350gとの差は約70gです。
一方で、野菜料理のサラダやお浸しなどの野菜重量はおよそ70gで「野菜1皿分」と言われます。
おうち時間が増えた今こそ、不足分の「プラス1皿の野菜」を習慣化するチャンスです！