



あけぼの建設 “げんき通信”

わるい	よくない	ふつう	よい
1 2	3 4	5 6	7 8

食べすぎ? 食べなさすぎ?

食欲の変化は、こころと身体からのサインかもしれません



なんとなく食べすぎちゃう日



全然お腹がすかない朝

どちらも、
“今の自分”からのメッセージ。
小さな変化に「気づく」ことが、
元氣を取り戻す第一歩。

【チェックリスト：今日の食欲どう?】

セルフチェック

- 食べすぎた後に、罪悪感を感じる
 - いつもより食べる量が減ってきた
 - お腹が空いてるのに、食べたくない
 - 無意識に間食が増えている
 - 朝ごはんを抜く日が多くなった
 - 味がわかりにくい、楽しめない
- ひとつでも当てはまったら、今の自分を“整えるサイン”です

食べすぎが 気になるあなたへ

- ゆっくり食べる(満腹中枢に時間をあげよう)
- 「ながら食べ」をやめて、食事に集中
- 食べた記録をつけて、気づきを増やす
- 感情で食べていないか、自分に問いかける

*「満たしたいのはお腹?こころ?」

食べなさすぎが 続くあなたへ

- 朝だけでもおにぎり1個から始めよう
- 冷たい飲み物より、温かいスープを
- 疲れた日ほど、少しでも栄養をとる意識
- 一人で食べず、誰かと食べる工夫を

*「がんばれぬ日は、“温かいもの”で心をほぐそう」

食事のお手本 = ①主食 (ごはん・パン・麺) ②主菜 (肉・魚・卵・豆類) ③副菜 (肉・魚・卵・豆類)

④汁物・果物・乳製品もバランスよく! <<目安>>: 「片手に主食」「片手に主菜」「両手に野菜」

忙しいあなたへ ~栄養ちよい足しヒント~

- ◎ タンパク質をプラス⇒ゆで卵(作りおきOK)・サラダチキン(コンビニ)・納豆・豆腐・チーズ
- ◎ ビタミン・ミネラル⇒カット野菜+ごま油+ポン酢+みそ汁に乾燥わかめや冷凍野菜・フルーツ
- ◎ 食物繊維をプラス⇒もち麦ごはん・ナッツ or 干し芋をおやつに・ヨーグルト+きなこ+バナナ

あなたが食べたもので、あなたの体はできている
—ヒポクラテス

毎月7日は、元氣チェック
定期的に
こころの健康状態を
チェックしましょう!

わかる!はかれる!見つけられる!
メンタル・チェックシステム
『マイ元氣』



<https://mygenki.net>

いまの元氣レベルが
「8段階」でわかります!
スマホがあれば「3分」で
元氣レベルがはかれます!
各レベルの解決策の
「ヒント」を見つけられます!
自分と、「他人」の元氣も
わかるようになります!
「無料」なので、いつでも、
何回でも利用できます!



発行: ファインドヘルス
お問い合わせ先↓
info@find-health.jp