

食事のチェックリスト



- ☐ 甘い飲み物を甘さ控えめの紅茶500m l に抑える
- ☐ 元の食品の原型がわからないようなものをやめる
- ☐ タンパク質の摂取を豚肉や牛肉から鶏肉に変える
- ☐ 調理油をオリーブオイルに変える
- ☐ 飲み物を水、お茶、無糖のコーヒーに変える
- ☐ 主食を麺やパン、白米から玄米に変える
- ☐ 固形物の食べ物からの砂糖の摂取を抑える
- ☐ 緑色の濃い野菜を1日に2品程度取り入れる
- ☐ 朝食を抜いて、16時間断食に挑戦する
- ☐ たんぱく源を、卵、納豆、味噌汁に置き換える
- ☐ 夕食時に玄米を抜く日を作ってみる
- ☐ 玄米を緑色の濃い低糖質な野菜に置き換える
- ☐ 冷凍ブルーベリーのヨーグルトあえを取り入れる
- ☐ 昼ご飯時に高カカオチョコレートを少量補給する

食事のチェックリスト



- ☐ ミックスナッツを1日に一つかみ程度摂取する
- ☐ タンパク質の摂取源を魚に置き換える日を作る
- ☐ 日々の断食に加え、週に1度の20時間断食を行う
- ☐ エネルギー不足を感じる時に、
玄米で短期的なエネルギーを補給する
- ☐ 青汁を1日に1杯程度摂取する
