

リバウンドなしで健康的にやせる7つのポイント

～食事にもトレーニングが必要です～

◆昨日の夕食、または今朝の朝食に食べたものを書いてください。

--

◆四群点数法の基本の組み合わせ 20点 1600kcal

<p>第1群 乳・乳製品、卵 3点</p> <p>乳・乳製品 2点 牛乳120cc プレーンヨーグルト130g</p> <p>卵 1点 卵1個</p>	<p>第2群 魚介・肉、豆・豆製品 3点</p> <p>魚介・肉 2点 たら1切れ (100g) 鶏ささみ1.5本 (75g)</p> <p>豆・豆製品 1点 納豆1パック</p>
<p>第3群 野菜、いも類、果物 3点</p> <p>野菜・海藻・きのこ類 1点 緑黄色野菜120g以上 淡色野菜・海藻・きのこ類を合わせて 350g * 生野菜両手いっぱい120g</p> <p>いも類 1点 じゃがいも1個 (110g)</p> <p>果物 1点 りんご0.5個 (140g)</p>	<p>第4群 穀類、油脂、砂糖、その他 11点</p> <p>穀類 9点 ごはん茶碗1杯 (150g) を2杯 食パン6枚切り1.5枚 (90g)</p> <p>油脂 1.5点 食物油大さじ1強</p> <p>砂糖 0.5点 砂糖大さじ1強</p>

◆食べたものを4群に分けてみよう！

	第1群		第2群			第3群			第4群			
	牛乳・乳製品	卵	魚介類	肉	豆・豆製品	野菜	芋	果物	穀類	油脂	砂糖	菓子・酒類
焼き魚			○									
納豆					○							
半熟卵	○											
おみそ汁												
豆腐					○							
わかめ						○						
みそ					○							
ねぎ						○						
ごはん									○			