

中年体型まっしぐらタイプ

朝ごはんを食べずに出勤

昼までにお腹がすき、チョコをつまんだり、微糖のコーヒーなど、甘い飲み物を飲む。

朝ごはんを食べていないので、ラーメンセットでドカ食い

残業するので、菓子パンにコーヒーで腹ごしらえ

家に帰り、まずはビール！晩ごはんもがっつり食べる。

7:00

12:00

18:00

21:00

24:00

起床
通勤

仕事

昼食

仕事

残業

夕食

就寝

💧 肥満を招く原因①

晩ごはんが遅かったため朝は欠食。でも体はエネルギーを欲するので、微糖のコーヒーでエネルギーを調達。仕事のおやつも同じ。

→ちょこちょこ食べて血糖値が上がるたびに、太りやすい体質に。

💧 肥満を招く原因②

朝ごはんできれなかった分まで栄養をしっかりゲット！

→多すぎるエネルギーは、脂肪として蓄えられる。また、血糖値の急激な上昇で眠くなる。

💧 肥満を招く原因③

午後3時以降は、脂肪が合成されやすい。甘いものに偏った食べ方は、肥満の原因に。

→夜遅い食事、エネルギーが使われないため脂肪として蓄えられる。

朝ごはんは食べた方が

太らない

3食食べるできる男タイプ

パンとゆで卵と昨夜の残りの野菜スープ。余裕があるときは、ヨーグルトや果物も。

栄養バランスも考えて、焼き魚定食

残業するので、おにぎりやサンドイッチで腹ごしらえ

家に帰り、ビールの前に枝豆！ごはんは少なめで、おかずも軽めに☆

6:30 7:00

12:00

18:00

21:00

23:30

起床
朝食
通勤

仕事

昼食

仕事

残業

夕食

就寝

👍 筋肉UP効果

◎朝ごはんたんぱく質の多い食品（卵や納豆など）をとると、筋肉がつきやすく、肥満予防に効果的！バランスよく食べることで、血糖値も緩やかに上昇し、お腹もすきにくいので仕事に集中できる。

👍 肥満予防効果①

◎朝ごはんを食べたことで、食後の消費エネルギーが高くなり、太りにくい体質に。
◎昼も栄養バランスを意識するとエネルギー過多の防止に。

👍 肥満予防効果②

◎残業前の補食で、夕食の食べ過ぎを防止。
◎ビールの前のあっさりしたつまみで、飲み過ぎを防止。



引き締まったカラダの人は
実年齢より若く見られることが多い