



デリ・ジャパンだより①6



食欲の秋がやってきました！旬の食材をつい食べ過ぎてしまうけど身体は動かしてないかもという方も多いのでは？今回は食べる時のポイントを紹介します！

食欲が増しているときの工夫できる事・・・

食欲をそのままにしておくと、お腹周りが気になったり体重が元に戻ったりしかねません！しかし食べるのを無理に我慢するとストレスに繋がる事もありますよね・・・では、食欲と上手く付き合うための工夫を紹介します！

① 最初に野菜や海藻類を食べる！

野菜や海藻類に含まれている食物繊維は、血統の上昇やコレステロールの吸収を穏やかにする作用があります。また、歯ごたえがあり、自然と噛む回数が増え満腹感を得られやすくなります！



② よく噛んでゆっくり食べる！

早食いは満腹感が得られにくく、食べ過ぎに繋がります。よく噛んで食べると胃腸に負担が軽くなったり自律神経の働きが高まったり良い効果がたくさんあります。途中で会話などをして一呼吸取りながら食べましょう！



③ 好きなものは最後に食べる！

最初に好きなものを食べると更に食欲が増して食べ過ぎてしまいがちです。好きなものを食べておいしかった！と幸せな気持ちで食事を終えましょう！



10月25日は何の日??



答えは「世界パスタデーの日」

1995年(平成7年)のこの日、イタリアのローマで「第1回世界パスタ会議」が開催されました。これを記念して1998年に制定された記念日です！EUやイタリアパスタ製造業者連合会などが合同でパスタの販売促進キャンペーンを行っています。この日から一週間、世界各国ではパスタの魅力を伝える様々なイベントが開かれます！皆様もぜひこの一週間のどこかで美味しいパスタを作ってみてはいかがでしょうか？

(株)デリ・ジャパン

