



食べ過ぎ・飲み過ぎに負けず  
楽しいホリデーシーズンを！

# 「食生活リセット」で早めのケアを！

なかなか人と会う機会が作りにくいこの頃、年末年始は家族で過ごす予定の人も多いのでは？  
おうち時間が長くなると、ついつい食べ過ぎ・飲み過ぎてしまうことも。

そんな時には「**食生活のリセット**」がおすすめです！

リセットその**1**

**主食をおかゆや  
雑炊などに変える！**

おかゆや雑炊は少量のお米  
でもしっかり満足感が得ら  
れるありがたいメニュー。  
糖質量も減らせます。



リセットその**2**

**野菜や果物で  
食物繊維をしっかり摂る！**

食物繊維はおなかの中の  
掃除役。腸内にため込んで  
しまった余分な脂質の排出  
も手助けしてくれます。



リセットその**3**

**常温の水を  
こまめに飲む！**

水分補給をしっかりすれば  
空腹感を和らげてくれる  
だけでなく、排泄や代謝  
も促してくれます。



食べ過ぎてしまっても、食生活のリセットでリカバリー！  
早めのケアで結果を出しましょう。



\* F U - 0 4 3 \*