

お菓子を、 身体が喜ぶものに変えてみませんか？

毎日の“おやつ”を少し変えるだけでも、身体への負担は変わっていきます。

こんなお菓子が習慣になっていませんか？

スナック菓子



クッキー・ビスケット



甘いパン



チョコやキャンディ



できるところから置き換え

おすすめの置き換え例



ブルーベリー

80~100g / 冷凍でもOK



半熟ゆで卵

1~2個 / 黄身半熟がおすすめ



無糖ヨーグルト

はちみつ少量OK /
甘いタイプは避ける



高カカオチョコ

カカオ70%以上が
おすすめ



果物

バナナ・キウイ・
りんごなど



干し芋

少量



天日干し甘栗

少量



ドライフルーツ

デーツ・レーズンなど /
食べ過ぎ注意

※はちみつ・ドライフルーツは摂り過ぎに注意

続けやすくするコツ



まずは1日1回
だけでOK



買い置きを変える



完璧を目指さない



空腹が強い時は
たんぱく質も一緒に

身体は、毎日の小さな選択で少しずつ変わります。

※ ファシアラボからの小さなセルフケア便り ※



拝志フィジカルセラピー
ファシアラボ

ファシアケア・身体の回復と自立をサポート



PDF版はこちら ↓

セルフケア資料をダウンロード

※QRコードを読み取ってご覧ください