

栄養バランスでカラダを変える！！

3度の食事を大切に！



毎食ごとに主食、主菜、副菜の3つのお皿を揃えていますか？
最低 3 つのお皿を意識的に揃えることで、栄養バランスの偏りをなくすことにつながります。

彩りを楽しみましょう♪

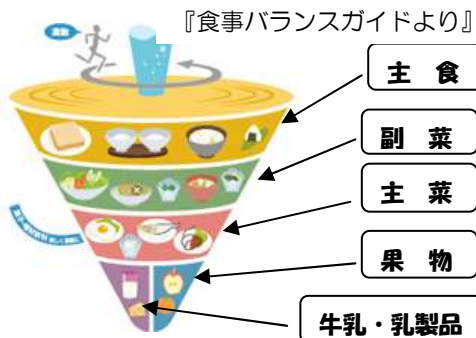
料理の彩りは「食彩アップ!」、「栄養アップ!」、「美味しさアップ!」につながります。

彩りに気を配ることで、食事に含まれる栄養のバランスも自然と良くなります。



単品だけではいけません！

特定の果物や野菜のみのダイエットでは身体に必要な栄養素がとれません。



炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維といった身体に必要な栄養素をバランス良く摂取することが大切です。

朝ごはんを食べていますか？

朝食を食べると…

- ★脳・カラダを目覚めさせる
- 集中力UP!
- ★睡眠中に下がった体温を上げる
- ★肥満予防



朝食は食欲がないという方は、夕食の時間が遅くはないですか？寝る直前に食べると消化に悪く、翌朝の食欲不振につながります。就寝 2~3 時間前は食事を控えるのが望ましいです。どうしても夕食が遅くなる場合は、夕食を軽めにし、朝食をしっかり摂りましょう。

あなたの食生活を見直してみよう



1		1日1回は家族がそろって食事をしていますか？
2		朝食を食べていますか？
3		主食副菜主菜のそろった食事をしていますか？
4		ご飯食をとっていますか？
5		いつも腹八分目を心がけていますか？
6		肉または魚を毎日食べていますか？
7		大豆または大豆製品を毎日食べていますか？
8		野菜・海藻類やきのこ類なども食べていますか？
9		具たくさんのみそ汁を1日1回は食べていますか？
10		牛乳を毎日飲んでいますか？
11		果物を毎日食べていますか？
12		あぶらもののとりすぎに気をつけていますか？
13		味をみてからしょうゆやソースをかけていますか？
14		漬物などの塩分に気をつけていますか？
15		飲み物の糖分やアルコール量に気をつけていますか？
16		インスタント食品やレトルト食品のとりすぎに気をつけていますか？
17		外食は単品でなくなるべくセットメニューを選んでいますか？
18		食事バランスガイドを知っていますか？
19		食品は表示をよく見て買っていますか？
20		手洗いや台所の食品衛生に気をつけていますか？

質問項目をよく読み、当てはまっていると思うもの、または実行しているものには○印、そうでないものには×印をつけて下さい。

チェック

○が 15 以上……………まず安心

○が 10 以上……………少し心配

○が 10 以下……………要注意