

食事 バランス ガイド

ココロとカラダの ザ★スマート術

スマートな
生活の第一歩は、
GOOD!な食生活。
20代、30代の
アナタにおくる
「食事バランスガイド」。



ようこそ、ザ☆スマート術へ

ザ☆スマート術を手にとったアナタ、
どんな願いを持ってる？

女子・男子にもてたい、

カッコよく・キレイになりたい、

仕事ができる男子・女子になりたい…、

そんな願いを、ココロとカラダを

スマートにしてかなえよう。

ザ☆スマート術は、そんなアナタに役立つ

HOWTOを満載。



ココロとカラダを
スマートにするには？

自分の生活を 見直そう！

去年まで着ていたスーツ
がきつくなり、少し走る
と息がハアハア。入浴
時、鏡に映る自分の
姿に、思わずがっくり。
ちよつとしたことで
イライラ。

最近こんな経験は
ない？ココロとカラダを
スマートにするには、
自分の生活をちや
んとしよう。アナ
タの今の生活
は、大丈夫？

ご飯食べてる？



運動してる？



睡眠とってる？



ストレス
溜めてない？



睡眠不足やストレスが溜まっている
ことは、結構わかる。食事や運動の
過不足は、体重の変化をみればわか
る。でも、ちゃんとバランスよく食べ
ていくかってわかりにくい。そんな時は
「食事バランスガイド」が強い味方。

食事バランス
ガイド



*このコマは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、農山漁村文化協会が作成したものです。

あなたは、BADな食生活になっていない？

まさかこんな食事!?

「食事バランスガイド」はコマの形になっている。
コマは、食事のバランスがよいと回転し、悪いと倒れてしまう。



夕食は…

夕食は時間が遅いから簡単に。サラダを食べれば栄養もバッチリ!?



間食は…

夕方はお腹がすくのよね… 疲れた時は甘い物がイチバンよ。



昼食は…

ダイエット中だから少なめにね。

食べなかった

朝食は…

ちよつとでも長く寝ていたいもん。化粧だって時間かかるし…

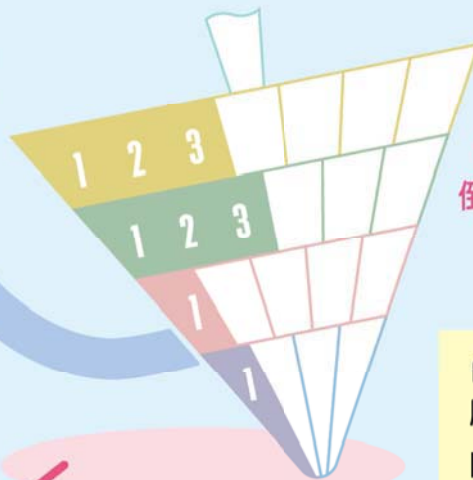
やせているのにダイエット中の私



ある女子の1日の食事

「食事バランスガイド」のコマにすると…

ずいぶん弱々しいコマの形だね。朝食を食べないと、エネルギー不足で頭も体も目覚めないまま1日がスタート。これじゃ代謝も悪くなるね。それに、ご飯を減らしてもお菓子を食べてたら、ダイエットも意味ないんじゃない？ そもそも、あなたにダイエットは必要？



ああ、コマが倒れちゃったよ。



ちゃんにご飯を食べないとダメなのね～

自分のBMI (体格指数) を計算して、肥満度を調べてみよう。

- BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- BMI の判定基準
 - 18.5 未満……………やせ
 - 18.5 ~ 25 未満…………標準
 - 25 以上……………肥満



夕食は…

仲間と飲むとついつい
飲み過ぎるよね。
いつもこんなもんかな？
ビールにはやっぱり
揚げ物だね！



間食は…

外回りの仕事は
のどが渴くんだよね。
ジュースを二気飲みさ。



昼食は…

はやい、うまいがイチバン。
そーいや食べてるものが
いつも同じだな…



朝食は…

一人暮らしだから作ってられないよ。
でも朝食抜きじゃお腹がすくから、
コンビニで簡単に
食べられるものを買った。

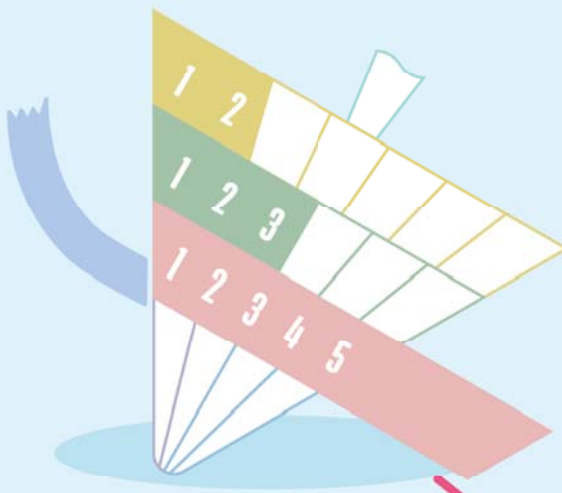
少しお腹が
でてきたけど
気にしない僕



ある男子の 1日の食事

「食事バランスガイド」
のコマにすると…

ああ、コマが
倒れちゃったよ。



ずいぶんコマの形が凸凹しているし、ヒモも太く長くなっているね。お酒や油っぽい料理が多いからカロリーもオーバーしていそう。好きなものばかり食べていたら、ますますお腹が出てくるのでは!? このままじゃ、メタボも心配…。

アナタも、もしかしてこんな食生活になってない？
「食事バランスガイド」なら、アナタの食事を簡単に
チェックできる。食べ過ぎているもの、不足しているもの
が一目でわかるから、改善点もわかりやすい。
いますぐ、「食事バランスガイド」を使ってみよう!!

やっぱり揚げ物
食べ過ぎか～

