



健康を維持する食生活の心得

健康を維持するには毎日のバランスのとれた食生活が大切です。
自分の食生活を振り返り、ステップアップを目指しましょう！

ステップ① 3食きちんと食べる意識を持とう！

食事をおいしくいただくために、まずは、食事時間、起床時間、就寝時間、運動習慣など、毎日の生活を見直すことから始めましょう！

ステップ② 朝食を欠かさず食べる工夫をしよう！

朝食を食べないと・・・

- 体温があがらず、体のウォーミングアップができない。
- 脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、イライラしたり、集中力がなくなり、学業や仕事がかたどらない。
- 空腹感から早食いになったり、お昼を食べすぎたりして肥満や生活習慣病の原因に。

時間がない、忙しい朝に！
簡単なものでOK！
最初はおにぎり1個から始めよう！



食欲がない朝に！

食欲がない時は、野菜ジュースやヨーグルトなど食べやすいものを！



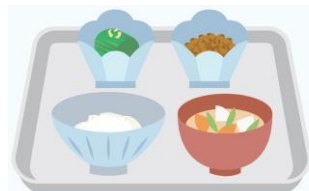
食べる習慣を身につけよう！
おにぎりにプラスして味噌汁、野菜ジュース、フルーツなどでバランス良く♪



+



ご飯を中心にバランス良く！
ご飯を中心に、肉・魚・卵・野菜料理、汁物などいろいろなおかずをバランス良く追加しよう！



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・ほうれん草のお浸し

ステップ③ 主食・主菜・副菜を揃えて、食事の内容を充実させよう！

食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



主食

主菜

副菜

ごはん、パン、麺などの穀物を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

※出典：ひとり暮らしの食生活ガイド（(公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会）