

# 食事やおやつの食べ方は、人それぞれ

自分がどんなふうに一日をすごしているかを考えてみましょう。  
生活パターンによって、食事やおやつのとり方に工夫が必要です。

## 【パターン1】 夕食の時間はそれほど おそくなりません

→おやつは軽めに、楽しむ程度に  
しましょう。

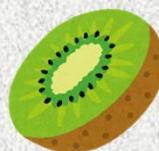
たくさんのおやつを食べると、夕  
食のとき、必要な栄養素をとるこ  
とができなくなります。



## 【パターン3】 スポーツをがんばっています

→主食のごはんをはじめ、しっかり食  
ましょう。

スポーツの上達には、食事によるからだ  
づくりがとても大事。おやつもおかしさ  
かりに目を向げず、足りない栄養を補う  
ように、果物や牛乳・乳製品を積極的に  
とりましょう。



## 【パターン2】 夕食の時間がおそくなります

→軽い食事と考えて、出かける前に  
おにぎりや野菜スープなどをとるとい  
いでしょう。

夕食までの空腹感をやわらげ、食べ  
すぎを防いでくれます。

夕食は脂肪が少なく消化の良いもの、  
軽めの食事にしましょう。



食生活を見直して  
みよう！

