

# 食事やおやつのはべ方は、人それぞれ

自分がどんなふうにより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、食事やおやつのは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。



## 【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  
かり食べましょう。

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  
やつもおかしばかりに目を向け  
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。



食生活を見直して  
みよう！

