

あなたは大丈夫？

こんな方は食生活に要注意！

調査データから見えてきたイエローカード

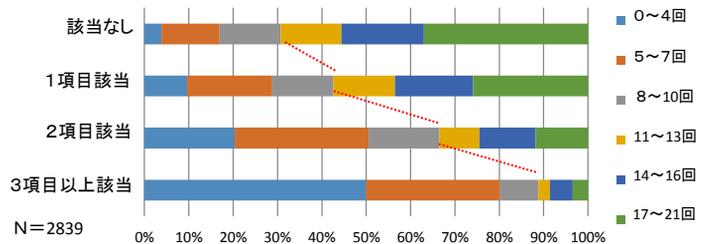
- 日常的な欠食がある
- 夕食で外食、中食など※が多い
- ごはん食が少ない
- 調理ができない

※外食、中食、冷凍・レトルト食品、缶詰、インスタント食品

複数の食習慣に
当てはまると、
アウト！



「4つの食習慣」を
1つ以上持つ人は、
主食・主菜・副菜を
そろえて食べる頻度
が低い。



1週間で「主食・主菜・副菜」3つそろえ回数
(朝食・昼食・夕食の合計回数)

出典：「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

当てはまる方は
栄養バランスが
崩れているかも！？

日本型食生活を実践しましょう！

(日本型食生活とは)



ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活。

外部サービスもかしこく使って、「食事の準備力」を高めましょう

一食や一日
単位でなく、
一週間の中で

冷凍食品や
レトルトを
使っても
OK！

ごはん食は
主菜・副菜が
そろいやすい