

# 栄養バランスだけではない**食生活の「バランス」**

ここまで、食事の栄養バランスについて考えてきました。  
でも、栄養バランスのよい食事をするには、色々なハードルがあるもの。

家計やライフスタイル、生活リズム  
…あなたの生活の中での様々な「バランス」も大切です。

## 「家計」との**バランス**

栄養バランスのよい食事  
理想だけど食費がかさむ…

## 「ライフスタイル」との**バランス**

一人暮らしだし、  
朝食を作ってる時間がない…

## 「生活リズム」との**バランス**

仕事で夕飯を食べるのが  
夜遅くになってしまう…



では、どうすれば「ちょうどよいバランスの食生活」を実践できるでしょうか？

▶▶▶ 次ページ

あなたの生活の中での様々な「**バランス**」  
を考える**ヒント**をご紹介します!