

若い頃からの食生活が大切♪ 食習慣を見直してみましよう！

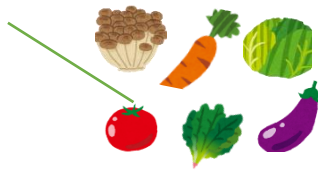


私たちからだは食べたもので作られます。
若い頃の食事は未来の健康に繋がっています！
いつまでも健康で元気に生活ができるよう、
食生活について考えてみましょう♪



1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう！

副菜：野菜、海藻、
きのこ等
→体の調子を整える



主菜：肉、魚、大豆製品など
→丈夫で強い体づくりのもと

主食：ごはん、パン、
めん類など
→脳や体のエネルギーの源



乳製品・くだもの
→カルシウムやビタミン、
食物繊維の供給源

こんな食事になってませんか？

いつもの食事を少し見直しだけでバランスの良い食事になります♪ 少しだけプラスしてみましよう！



【主食】トースト
【副菜】コーヒー



【主食】トースト
【主菜】ハム
【副菜】トマト・レタス



【主食】ごはん
【主菜】納豆



【主食】ごはん
【主菜】納豆
【副菜】具沢山みそ汁



【主食】うどん



【主食】うどん
【主菜】卵
【副菜】わかめ

朝食をしっかり摂って1日の元気をチャージしましょう！

朝食を欠食してしまうと、体温が上がらず、エネルギーも不足して活力や集中力が高まりません。
エネルギーと水分をしっかり補給し、体を目覚めさせましょう！

～朝起きて食欲がわかない方におすすめ！～



まずは、朝食を“食べる”
習慣づけが大切です♪

注意

空腹時は血糖が下がっていて体に吸収されやすい状態です。
食事のかわりにお菓子や甘い菓子パンを食べると太りやすくなるので注意しましょう！

夕食が遅くなる時は「分食」をしてみましょう！

夕食が遅くなってしまふ日は食事内容、食べる量、タイミングに注意し、からだに負担がかからないように工夫しましょう。

point

1

夕方に軽くエネルギー補給

おにぎりやサンドイッチなどエネルギーになるものを夕方、補給しましょう。空腹を我慢するよりも軽食を摂った方が勉強や仕事の効率が上がります。また、次の食事までの時間が短くなるので遅い時間の食べすぎ防止にもつながります。



point

2

夜はおかずを中心に低カロリーに

遅い時間の食事は活動量の低下に伴い、脂肪としてからだに蓄積されやすくなります。夜遅い食事は炭水化物や脂質の多いものは控え、豆腐サラダや野菜たっぷりのスープなどでからだに負担をかけない食事にしましょう。手軽に摂れるインスタント食品は摂り過ぎると肥満や生活習慣病を招く可能性があるため注意しましょう！

