

食べ方

ちよつと意識した



主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事は
選び方や作り方で工夫!

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は選び方や作り方で工夫できます。定食にこだわりすぎるだけでなく、例えばロコモコ丼のような1つのお皿に盛り合わせた料理や、サラダのようないろいろな食材を使った料理などを組み合わせた料理を上手に活用すれば簡単です!

見たい目

体型、体重、自分の



体重をはかる習慣は
ありますか?
自分の体格を要チェック!

自分の体型チェックに便利なのがBMI(体格指数)です。20~39歳の目標とするBMIの範囲は18.5~24.9(kg/m²)。この範囲内の人は、そうでない人よりも病気のリスクが低いと言われてます。

※資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

お野菜

カンタン手軽に



野菜は元気のもと。
野菜の摂取は
1日350g以上を目指そう!

循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと言われるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンの適量摂取には、野菜を1日350g~400gを食べることが必要と考えられています。野菜を毎日食べて生活習慣病の予防をしましょう。

朝ご飯

ちゃんと食べてる?



朝食は1日の初めの
大切なスイッチ。
脳と体をリフレッシュ!

朝食を食べない人は、1日に必要な栄養素の量が大きく足りていないことがわかっています。1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に1日をスタートしましょう!