

食事は主食、副菜、主菜を組み合わせ バランスよく食べましょう！

朝食は毎日しっかりと！

- 眠っていた体が目をさまし元気に動ける
- 脳にエネルギーが届いて頭がスッキリ
- 便秘を予防
- イライラを予防



野菜は1日5皿以上食べましょう！

朝	1皿	昼	2皿	2皿	夕	2皿
野菜サラダ	けんちん汁	ごまあえ	切干し大根の煮物	酢の物		

外食・中食でも、もっと野菜料理を！

外食では、野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

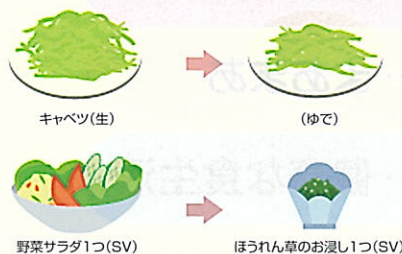
＜野菜摂取のための料理選択の工夫＞

1食分に含まれる野菜の目安量	
野菜炒め……	2つ (SV)
野菜の煮しめ……	2つ (SV)
野菜サラダ……	1つ (SV)
野菜のお浸し……	1つ (SV)
切干し大根の煮物……	1つ (SV)

牛丼・副菜0	+	野菜のお浸し・副菜1つ (SV)	→	副菜1つ摂取
カレーライス・副菜1つ (SV)	+	野菜サラダ・副菜1つ (SV)	→	副菜2つ摂取
ラーメン・副菜0	→	五目ラーメン・副菜1つ (SV)	→	副菜1つ摂取

なかしよく
中食とは…
手を加えなくても食事として食べられる状態に調理された食品で(市販の弁当や総菜など)、家庭などに持ち帰って食べる食事形態のことです。

生野菜だけでなく、加熱した野菜も食べましょう！



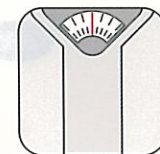
かさが減り、生で食べるよりも
たくさんの野菜が食べられます。

ベスト体重をキープできてますか？

自分の適正体重(標準体重)はどのくらい？

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{BMI } 22$$

あなたは、 m × m × 22 = kg



やせてる?ふとってる? BMI*を計算してみましょう

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

あなたは、 kg ÷ m ÷ m =

BMI	18.5未満	やせ
	18.5以上 25未満	標準
	25以上	肥満

※BMI:Body Mass Index(体格指数)

適度な運動をしましょう！

エレベーターより階段で、車より自転車で
少しずつでも運動を続けて、より健康的な生活スタイルを
身につけましょう



飲酒はほどほどに…

お酒は適量に、一気飲みはやめましょう



タバコはやめましょう

からだにもお肌にも悪いことばかり…
禁煙しましょう

