

つぎの点を意識しながら

食事を楽しみましょう

○3食、規則正しく食べましょう。

～1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- 飲酒はほどほどにしましょう。

○バランスよく食べましょう。

～主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- いろいろな食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が、かたよらないようにしましょう。
- 手作りや外食や加工食品、調理食品を上手に組み合わせましょう。

3つのお皿をそろえることでバランスがとれ、効率よくエネルギーに変わります。

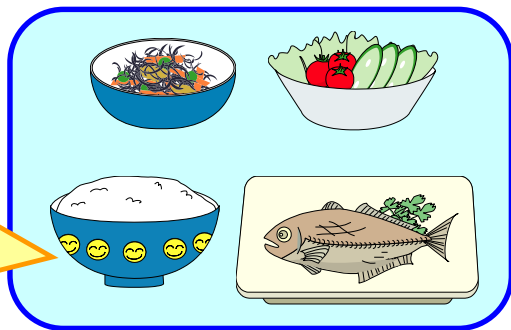
副菜

野菜などを
つけた料理

主菜

主食

ごはん
パン
めんなどの
穀類



肉・魚・卵
大豆製品などを
つけた料理

👍 あなたの食生活をチェック 👍

あてはまる項目に○をつけてみましょう。

規則正しく	1日3食、食べる	
	食事時間が大体決まっている	
	ゆっくりよくかんで、食べる	
	お菓子のだらだら食いはしない	
	夕食後、寝るまでの間は食べない	
	夜遅くには食べない	
バランスをとって	主食・主菜・副菜が、大体そろっている	
	単品ものは、あまり食べない	
	肉や魚と野菜は、同じぐらいの分量で食べる	
	甘いものは食べすぎないようにしている	
	油は適量、摂るようにしている	
	塩からいものは、控えるようにしている	
食事を楽しむようにしている		

1つでも多く、○がつくようにしましょう。



今治市健康づくり計画
マスコットキャラクター
ケンちゃん★コウちゃん

「今治市健康づくり計画推進事業」

健康推進課