

食生活をチェックしてみましょう！

- 毎日、朝・昼・晩の1日3食を食べている。
- 食事時間はだいたい決まっている。
- ほぼ毎食「主食・主菜・副菜」※を揃えている。

※ { 「主食」：ごはん・麺・パンなど
「主菜」：肉・魚・卵・豆腐を使ったおかず
「副菜」：野菜のおかず

- 1日5皿程度の野菜料理を食べている。
- 薄味に気をつけて食べている。
- 揚げ物は控えるようにしている。



チェックの数をかぞえて、食生活を判定!



あなたのチェックの数はいくつ？

チェックの数



5～6個

食事に対する意識が高く、すばらしい！正しい食生活が身についています。この調子で心身ともに元気に生活できるよう、ぜひ続けてください。

3～4個

食事の大切さは充分理解されているようですね。あと少しの意識で体調もより良くなり、より活力のある毎日が送れることでしょう。

1～2個

少し食事に偏りがあったり、規則正しく食べられていないようです。改善することで体の変化をかなり実感できるでしょう。できることから改善していきましょう。

0個

体調不良はないですか？体は食べたものでつくり、生活をするためのエネルギー源となっています。まずは1日3食食べるところから始めてみませんか。

食生活を少し
意識して、
ワクワク
楽しい毎日を!!

今治市健康づくり計画推進キャラクター
ケンちゃん・コウちゃん

