

やってみよう！食生活チェック☆



- 食事は1日3食食べている
- ごはん・パン・めんなど、主食を毎食食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品など、主菜を毎食食べている
- 野菜・きのこ・海藻など、副菜を毎食たっぷり食べている
- 牛乳・ヨーグルトなど、乳製品を毎日食べている
- バナナ1本分くらいの果物を毎日食べている
- ラーメンやうどんの汁は飲まないようにしている
- 外食や惣菜を利用するときも、食事のバランスを考えている

～あなたはいくつ当てはまりましたか？～

7～8個…すばらしい！今の食生活を続けましょう！

5～6個…あと少し！できそうなことから改善していきましょう！

4個以下…要注意！食生活を見直しましょう！



生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには

“毎日の食事”が大切です。

バランスのよい食事を心がけ、食事を楽しみましょう☆