

ちょっと考えて！
食事のこと！

朝ごはん、食べてる？

<お手軽メニュー紹介>

ロールパン
バナナ、牛乳

パン、レタス、ハム
カフェオレ

パック入りごはん、
納豆、野菜ジュース



コンビニおにぎり
ゆで卵、
スティック野菜

パン、野菜スープ
フルーツヨーグルト



お昼ごはんは、 お菓子だけでもOK!?

お菓子だけでは体をつくったり、
調子を整えることはできません。
単品より、おにぎり プラスα …
主食、主菜、副菜が
揃っているといいですね。



定食スタイルで 栄養バランスを整えよう!!

ごはんやパンなどの主食、メインの
おかずの主菜、野菜料理などの副菜。
この3つがそろった「定食スタイル」が
おすすめ。栄養のバランスが
自然にとれます。



野菜をいっぱい食べよう!!

静岡県民が食べている
野菜の量は、平均285g。(※1)
1日に食べたい野菜は350g。
(野菜料理5皿分に相当)
あと1皿多く野菜料理を食べましょう。

(※1) H20県民健康基礎調査



350gの野菜を食べるには・・・

生で食べる量が多いけれど、加熱するとコンパクトになります。
毎食1品は、野菜やきのこ、いも、海藻料理を食べましょう。
具たくさんの汁物はおすすめの1つです。
外食する時も野菜料理を忘れずに食べましょう！

ちょっと考えて！
健康のこと！

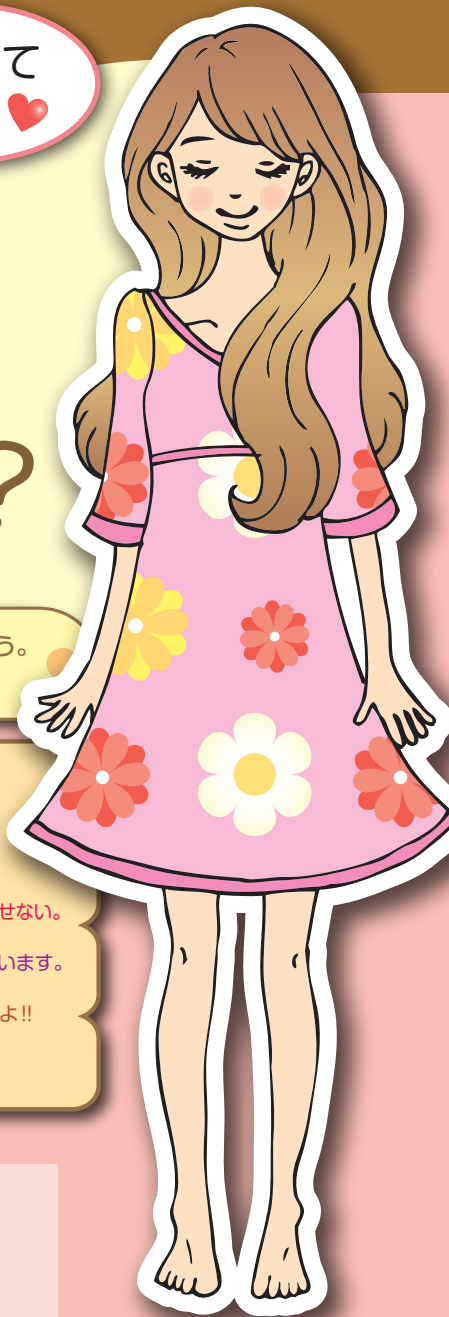
若いって
ステキ♡

あなたの からだ 大切にしている？

自分のからだの思いやり度をチェックしてみよう。
当てはまるマークにチェックしてね。

- ☀️ おはよう♪ 毎日、朝ごはんを食べてます。
- ★ お気に入りのカフェのハンバーグ！大好きだけど横にのっているニンジンを残しちゃう。
- ★ 新しいスイーツをコンビニでチェック！おやつは毎日欠かせない。
- ★ 夜更かしするとお腹が空いちゃう。夜遅くても食べちゃいます。
- ★ ずばり！現在ダイエット中！今度こそ三日坊主じゃないよ!!
- ☁️ たばこ… 実は… 吸ったことがあります。

- ☀️ にチェックした人 … 朝ごはんは元気の源。その調子でガンバッテ。
- ★ にチェックした人 … 食事は健康な体をつくります。中を開いて読んでみて。
- ☁️ にチェックした人 … すぐに開いて!! すぐに読んでね!!



静岡県 健康増進室 (平成 22 年 2 月発行)

〒420-8601 静岡市葵区追手町 9 番 6 号

TEL : 054 (221) 2779 FAX : 054 (251) 7188

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/index.html>

この印刷物は、100,000 部作成し、1 部あたりの印刷経費は 1.9 円です。 紙へリサイクル可 R70

静岡県