

👉 ウルトラアクション2

「食べましょう 1日3食 バランスよく」

食生活の偏りや不規則な食事は、肥満、低栄養により健康状態の悪化を引き起こします。食事は生きる基本！おいしく、楽しく、バランスよく食べましょう。

「朝食」のメリット！こんなにいっぱい😊😊

体温を上昇させる。

脳の働きを良くする。

生活リズムが整う。

こころの健康にもつながる。

昼食・夕食や間食の
食べ過ぎを防ぐ。

腸が動くため
便通が良くなる。

活動に必要なエネルギーの補給となる。



❖ 主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して食べます。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることによって、だれにでも簡単に栄養バランスの良い食事をとることができます。バランスの良い食事は、健康な体を作る基本となります。

❖ よく噛んで、ゆっくり食事を楽しみます。

❖ 朝食をとって1日をスタートします。

❖ できるだけ、決まった時間に1日3回食べます。

欠食は栄養バランスが崩れやすいだけでなく、生活リズムも崩れやすくなります。また、朝食を抜くと昼食後の血糖の急上昇や肥満の原因になります。

