

その食事、

栄養

バランスが偏っていませんか？



忙しい毎日をお過ごしていると、食事がおろそかになってしまうことはありませんか？
食事の時間が取れていても、ついつい自分が好きなものばかり食べてしまう…ということもありますよね。
食生活の乱れは生活習慣病のリスクを高めます。最近の食生活を振り返りながらチェックしていきましょう！

1

野菜の摂取量が少ない



2

朝ごはんを食べていない



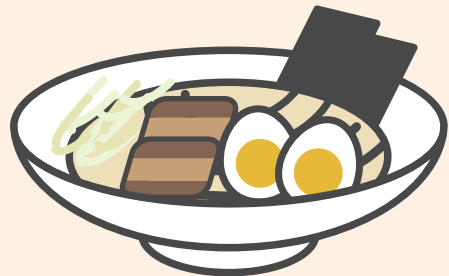
3

スナック菓子を食べる頻度が高い



4

ラーメンやそばなどの汁は全て飲む



心当たりがある方は
要注意！

糖尿病や高血圧・脂質異常症などの生活習慣病を予防・重症化の抑制・改善するためにも食生活には注意を払いましょう

食生活の改善のための「栄養3・3運動」については裏面をご覧ください→



栄養 **3・3** 運動



を意識して健康的な食生活を!

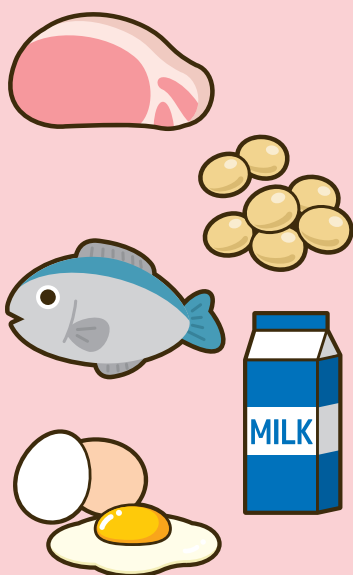
栄養3・3運動
とは

健やかな毎日を過ごすための基本的な食生活のあり方を簡単に示したものです。「3・3」とは「朝・昼・夕の3食」と、「3色食品群のそろった食事」をとることを表しており、毎日の食事に取り入れることを推奨しています。

3色食品群

赤

血や肉をつくる食品



肉・魚・卵・大豆・牛乳など

黄

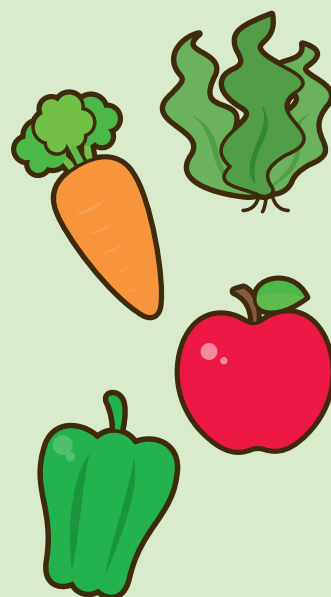
働く力になる食品



ご飯・パン・芋・砂糖・油など

緑

体の調子を整える食品



野菜・海藻・果物など

参考:厚生労働省e-ヘルスネット「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」

食生活の改善が必要な方は、「**栄養3・3運動**」を意識して、出来ることから少しずつ取り組んでみませんか?まずは「朝ごはんを食べるようにする」「野菜を1品プラスする」などの簡単なことから始めてみましょう。