

バランスの**良い食習慣**を推奨します

たっぷり**野菜**と
毎日の**果物**

ゆっくり**30回**
よく**噛む**

適度にカラダを
動かす

1日3食
キッチンと**食べる**

……(参考)食生活指針より抜粋……

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀物をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

たっぷり**野菜**と毎日の**果物**で、
ビタミン、ミネラル、食物繊維を
とりましょう。

よく噛むことで
唾液の分泌を促し消化を助けます。
おいしい食事を味わいながら。

無理な減量はせず、
適度な運動で**適正体重**。
糖質を消費し**体脂肪**を**燃焼**させます。

朝ごはんが
1日のリズムを作ります。
飲酒もほどほどにしましょう。

<お願い> 掲載された健康情報は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものであり、医療機関で医師などから食事・運動指導を受けている方は、その指導に従ってください。毎日の食事で健康寿命をのばしましょう。



全国健康保険協会 熊本支部
協会けんぽ