

## おいしく食べて心も体も健康に



### 良い食べ方



#### (良い食べ方)

- ・よくかんで食べる
- ・ゆっくり食べる
- ・消化の良い食べ物を食べる
- ・野菜から食べる

#### (バランス良く)

- ・一日3食食べる
- ・彩り良く食べる
- ・偏った食事をしない、まんべんなく食べる

#### (野菜が大切)

- ・野菜を多めに食べる
- ・種類の野菜を食べる

#### (適量食べる)

- ・腹八分目
- ・ご飯はお茶碗1膳

### 控えめに

#### (塩分を控えめに)

- ・薄味にする
- ・酢を生かす

#### (油分を控えめに)

- ・和食を中心にする
- ・野菜はおいしい酢を利用し、マヨネーズを使わない
- ・パンにバターを塗らない

#### (糖分を控えめに)

- ・飲み物はジュースよりお茶にする
- ・飲み物に砂糖を入れない

#### (間食を控えめに)

- ・夜10時以降の夜食を控える
- ・間食(お菓子)を控える

### 個人・家族・地域で行なう

#### (自分で作る)

- ・調理を自分で出来るようにする
- ・野菜を育てる

#### (家族と共に)

- ・家族いっしょに楽しく食べる

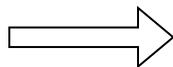
#### (地域で集まれる)

- ・レシピの交換の場をつくり情報交換する
- ・地域で料理教室をひらく

### 食の安全

- ・食品添加物をチェックする
- ・栄養成分表示がすべて食品に記載されている
- ・多少高くても国産の野菜を買う
- ・無農薬野菜が手軽に買いたい

これからも続けます



- ・楽しく食事をする
- ・食事をすることに感謝する
- ・薄味にする
- ・よく噛んで食べる
- ・偏食をしないようにする
- ・地域や旬の食材で昼食会をする

