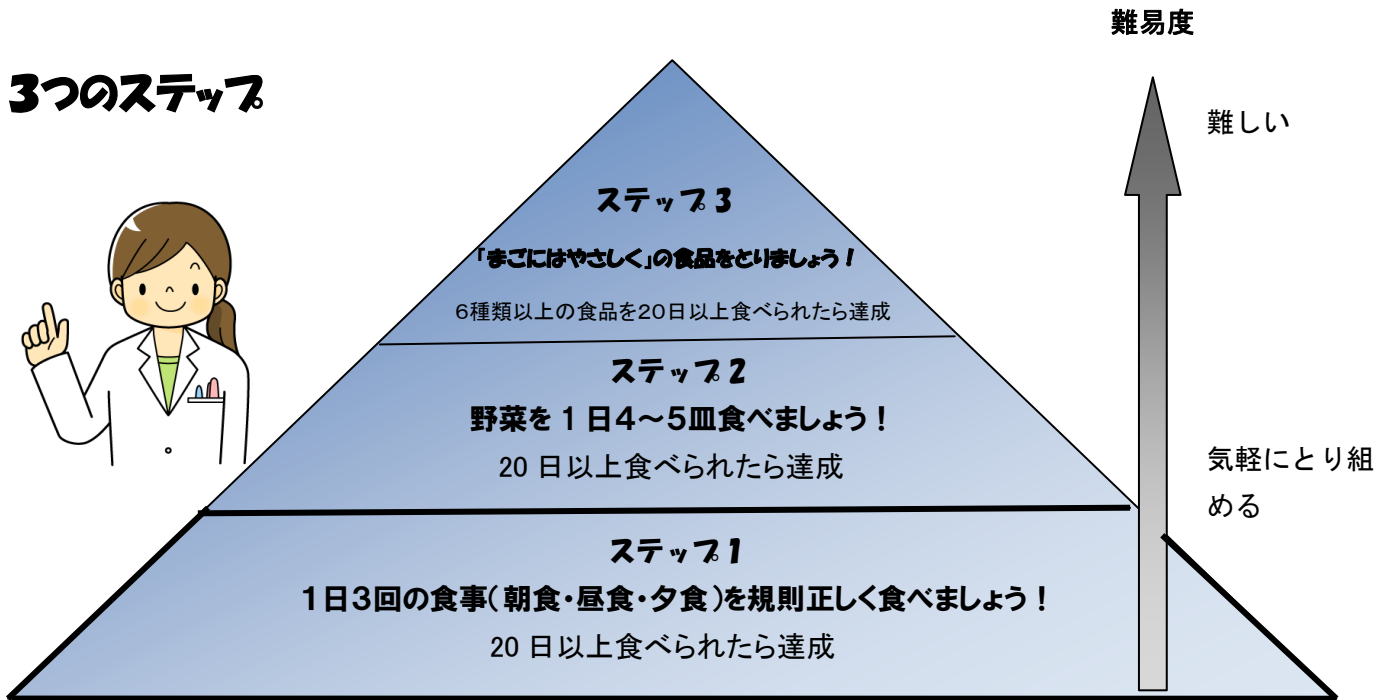


3つのステップ



ステップ1

『1日3回の食事(朝食・昼食・夕食)を規則正しく食べましょう！』

最近の日本人は、肉や油を多く使った高カロリー、高脂質、高たんぱく質の欧米型の食事を多くとるようになりました。また、野菜を食べる量も減り、栄養バランスの悪い食生活をしている人が増えています。

さらに運動不足の人も多く、食べた分のエネルギーを消費できない人が増えています。

このような食生活の変化によって、生活習慣病と言われるいろいろな病気が増えています。

バランスのよい食生活は、健康でいきいきした毎日を送るための基本です。まずは、食事チャレンジの『ステップ1』にチャレンジして、からだのリズムを整え、1日3回の食事(朝食・昼食・夕食)を規則正しく食べ動脈硬化を予防しましょう。

【 規則正しい食生活が身体によいのは・・・ 】

不規則な食生活では、つい食べ過ぎてしまい、肥満になったり必要な栄養素が十分にとれず、健康を害してしまう恐れがあります。

また、夜遅くに食べたり、食べた後にすぐ寝ると太りやすくなります。



【 朝食は『食べる時間がない』『作る時間がない』という方へ 】

朝食を食べる事で、活動に必要なエネルギーが身体にいきわたり、身体も脳もしっかりと働ける状態になります。朝食をぬく事が多い方は、まず、おにぎりやパンだけでも食べるようにしましょう。さらにみそ汁、スープ、サラダ、果物などを組み合わせて、食事のバランスをよりよくしていきましょう！