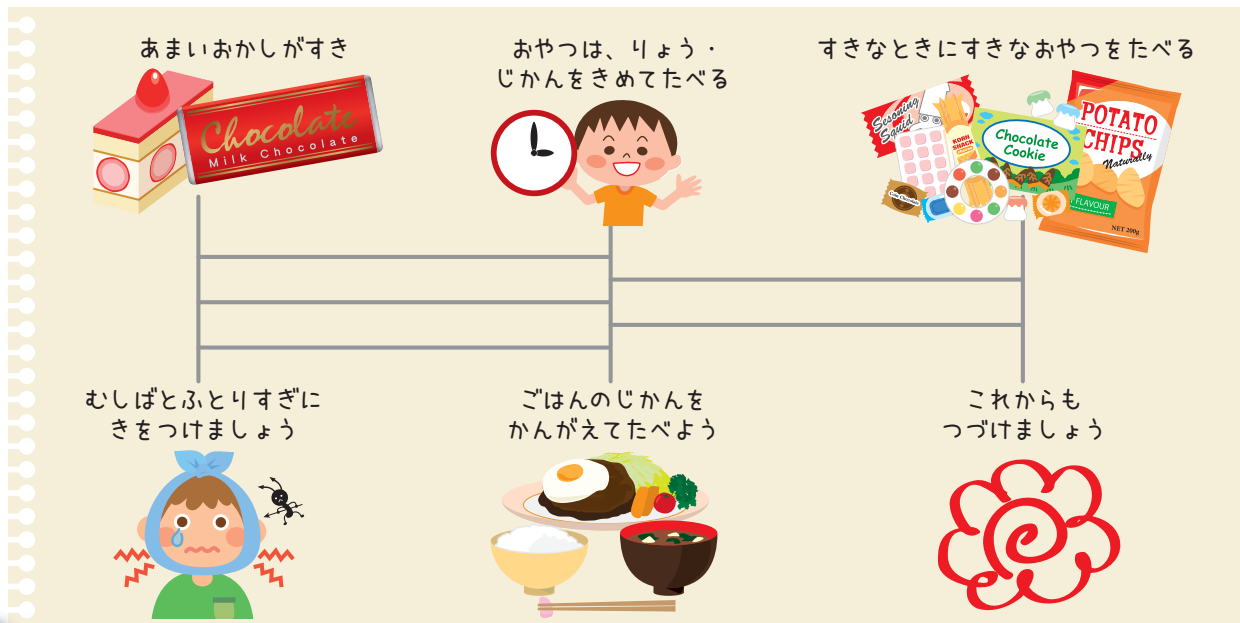


しょくじえら 食事選びのポイント



おやつは 食べるじかんとりょうを かんがえて

おやつは、「ごはん」ではありません。「あさごはん」「ひるごはん」「ゆうごはん」のまえに、おやつをたくさん食べたり、ずっと食べていると、たいせつな「ごはん」が、しっかりと食べられなくなります。おやつを食べるときは、りょう・じかんをきめてたべましょう。



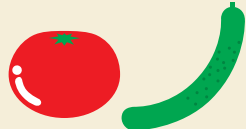
けんこう「食」テクニック～食事を楽しみましょう～

①野菜を食べましょう

・外食の際はなるべく定食を選び、持ち帰りのお弁当や惣菜を利用する時には、サラダや小鉢を追加しましょう。

・忙しい朝は、トマトやきゅうり、レタスなど、加熱しなくても食べられる野菜で1品増やしましょう。

・温野菜やスープ、煮物など加熱した野菜はカサが減り、たくさん食べられます。



②エネルギー量のとりすぎに気をつけましょう(栄養成分表示も参考に)

・外食の際や、持ち帰りのお弁当や惣菜を利用する時は、揚げ物ばかりにならないよう、気をつけましょう。
・肉は赤身を選びましょう(牛・豚はヒレやモモ、鶏はささみやムネ肉を)

③バランスよく食べましょう

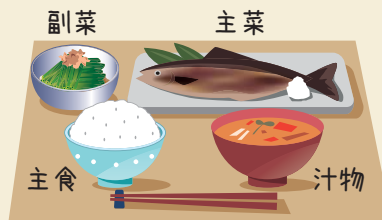
・主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)をそろえましょう。

④塩分の摂りすぎに注意しましょう

・しょうゆや食塩、ドレッシングなどのかけすぎに気をつけましょう。

⑤1日3食食べて、必要な栄養素を摂りましょう(頭や体も効率よく働きます)

・忙しい朝はおにぎりやパン、シリアルなど手軽に食べられるものを用意しておきましょう。



健康づくり応援店を活用しましょう

「健康づくり応援店」とは、栄養成分表示(エネルギー及び食塩相当量)と健康に関する情報を提供する飲食店などのことです。

皆さんが外食や惣菜などを利用する際に、健康づくりをお手伝いしてくれるお店として、ぜひご活用ください。

千葉市 健康づくり応援店

検索

