

あてはまる項目にチェックをしましょう！



### 【食の好み】

- 食事を選ぶとき、「栄養バランス」より食べたいものや好きなものを選ぶ
- そもそも食事に興味がない
- 食べず嫌いの食品が多い

### 【食習慣】

- 朝食を食べるより、少しでも長く寝ていたい
- 昼食を抜くことがある
- 夕食を抜くことがある
- 夜8時以降に飲食する
- 食事時間が決まっていない
- イライラするとつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりする

### 【食事・間食の内容】

- 常にお菓子や甘味のある飲み物を飲食する
- スナック菓子やインスタント食品だけで食事を済ませることが多い
- カレーライスやパスタ、丼物のような単品を選ぶことが多い

### 【ライフスタイル】

- 自分で食事を作らない
- ひとりで食事をすることが多い
- 睡眠時間が短い（平均5時間以下程度）
- 運動不足だと感じている
- ストレスの多い環境である

### 【からだの様子】

- 疲れやすい
- 体調を崩すことが多い
- 急激なダイエットをしたことがある

いかかでしたか？

あてはまるものが多いほど、

見直しが必要…

次ページのインフォメーション

をヒントにしてね♪



# インフォメーション

## 【食の好み】



若いころからの食体験は、将来の健康に影響をもたらします。

ここにチェックが入った人は、まずは旬の食べ物を知り、積極的に取り入れることがお勧め。店頭には季節を感じる色とりどりの食材が並んでいるので、のぞいてみてね♪

## 【食習慣】



食事の基本は、1日の決まった時間に3回食べることです。

ここにチェックの入った人は、毎日決まった時間に朝食を食べることから始めましょう。

朝食の欠食は、肥満や生活習慣病の原因になると言われています。

朝食をしっかり食べることは、生活リズムを整える第一歩です♪

## 【食事・間食の内容】

お菓子や甘い飲み物には、炭水化物と脂質が多く含まれています。

ここにチェックの入った人は、何気ない飲食習慣が落とし穴にならないために、栄養成分表示を確認することから始めてみませんか？！

また、野菜やキノコ類や海藻類を毎食摂ると生活習慣病予防効果が高まります。

毎食に和え物やサラダを1品増やし、ベジ・ファースト（※1）を習慣づけに♪



※1 食事の最初に野菜から食べること

## 【ライフスタイル】

栄養・休養・運動が健康維持のための三本柱です。

ここにチェックの入った人は、まずは自分のライフスタイルを振り返りましょう！

食を共にすることは、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何食べる？」「おいしいね」

「上手にできたね」と話をしながら食べることも含まれます。誰かと一緒にクッキングしたり、食事を一緒にとる機会が増え、食事を楽しめるといいですね♪

また、質の良い睡眠の確保・適度に体を動かすなど、できることを取り入れましょう。



## 【からだの様子】

若いころからの食生活は、年を重ねるごとに健康に影響を与えるだけでなく、数日後の体調まで左右します。

ここにチェックの入った人は、この機会に自分の食生活を見直しましょう。食べ物の質や量については、「食事バランスガイド」（※2）を参考にしてくださいね♪

また、食事を食べるときは、季節感や彩り・味を楽しみながら、リラックスしましょう。



※2 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく示したイラスト。農林水産省HPに掲載

『**食べること**』は『**生きること**』

生涯にわたって心もからだも健康に過ごすために、「食べること」を見直してみませんか？！

☆詳しい食生活については、食スタイルのヒント「アクティブヤングの食スタイル編」をみてね♪