

毎日の食生活を
振り返って
みましよう



□1日 3回食事をとっていますか



朝食を食べ1日を元気に過ごしましょう

□毎食「主食」を食べていますか

ごはん パン 麺類など



主食：体のエネルギー源になります

食べすぎには注意し、適量的主食を毎食食べましょう。

□毎食「主菜」を食べていますか

魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質を多く含むおかず



主菜：体をつくるもとになります

料理が大変な時には、総菜や缶詰、レトルト食品も活用

□毎食2品以上副菜を食べていますか

野菜、いも類、海藻類、きのこ類など



副菜：体の調子を整えるもとになります

具だくさんの味噌汁で野菜を摂りましょう

□果物や牛乳・乳製品をとっていますか

おやつ（間食）の摂り過ぎに注意しましょう



果物：体の調子を整える
もとになります

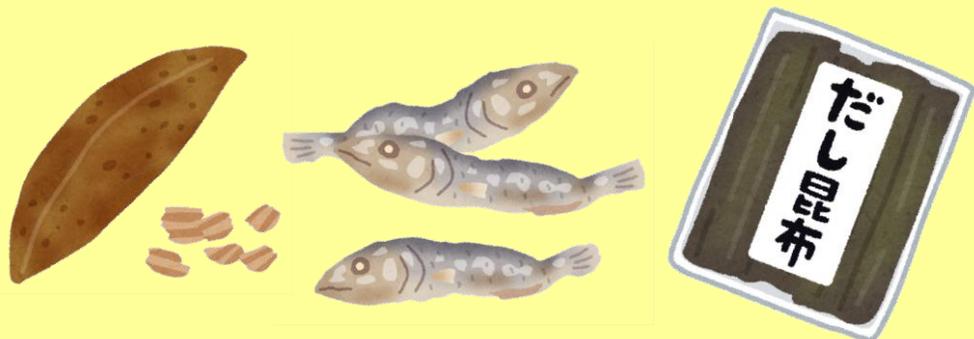


牛乳・乳製品：体をつくる
もとになります

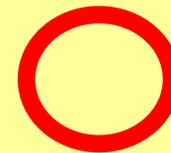
□薄味に心がけていますか

減塩のコツ

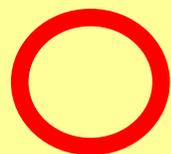
だしをとって料理しましょう



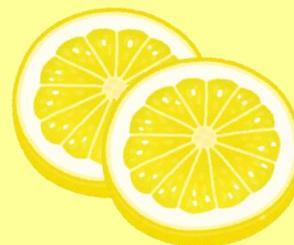
麺類の汁は残しましょう



「かけ醤油」より「つけ醤油」



酸味や香辛料を利用しましょう



□毎食よく噛んで食べていますか

ウイルス感染防止のためにも

食事のときはよく噛んで



食後は必ず歯磨きを



【よく噛む効果】

消化吸収を助ける・満腹感を得られやすい・味がよくわかる など

□家の中でも水分をとっていますか

毎日、コップ8～10杯の水やお茶をこまめに飲みましょう

腎臓病などの持病がある人は、
かかりつけ医に
相談しましょう



□アルコールを飲みすぎていませんか

アルコールの飲みすぎに注意しましょう



アルコール 1日あたりの適量



500ml缶
1本



日本酒
1合



焼酎
100ml



ウイスキー
60ml



ワイン
200ml

健康に関する相談窓口

■ 雲南市役所 健康推進課

電話：0854-40-1045

■ 飯南町役場 保健福祉課

電話：0854-72-1770