

あなたの食生活を見直してみましょう！

実行できている項目に✓チェックしましょう。

- 1. 1日1回は家族がそろって食事をしていますか？
- 2. 朝食を食べていますか？
- 3. 主食、副菜、主菜のそろった食事をしていますか？
- 4. ご飯を食べていますか？
- 5. いつも腹八分目を心がけていますか？
- 6. 肉または魚を毎日食べていますか？
- 7. 大豆または大豆製品を毎日食べていますか？
- 8. 野菜・海藻類やきのこ類なども食べていますか？
- 9. 具だくさんのみそ汁を1日1回は食べていますか？
- 10. 牛乳を毎日飲んでいますか？
- 11. 果物を毎日食べていますか？
- 12. あぶらものとりすぎに気をつけていますか？
- 13. 味をみてからしょうゆやソースをかけていますか？
- 14. 漬物などの塩分に気をつけていますか？
- 15. 飲み物の糖分やアルコール量に気をつけていますか？
- 16. インスタント食品やレトルト食品のとりすぎに気をつけていますか？
- 17. 外食は単品でなく、なるべくセットメニューを選んでいますか？
- 18. 豊田市版食事バランスガイドを知っていますか？
- 19. 食品の栄養成分表示をよく見て買っていますか？
- 20. 手洗いや台所の食品衛生に気をつけていますか？



結果

✓が15以上・・・まず安心

今の食生活ならまず○！
これからも気をつけて、健康を守っていきましょう。

✓が10以上・・・少し心配…

普段から健康な食生活を続けることが大切です。
将来のために、ひとつでも多く✓を増やしましょう。

✓が10以下・・・要注意！

このままではメタボや病気になる可能性も・・・
今日から食生活を改善し、健康な心と体を目指しましょう。