



健康的な食生活

若者世代は将来のために健康に気を付けるとよいことがいっぱい！

だけど…

野菜を全然
食べていない

朝ご飯を食べずに
でかけちゃう

好き嫌いもあるし
食事時間も不規則に
なってしまう

周りの子が痩せている
から、痩せなきゃ

こんな食生活を変えよう!!

今の食生活が将来のあなたのなカラダを作ります。
今日から未来の自分に投資しよう！

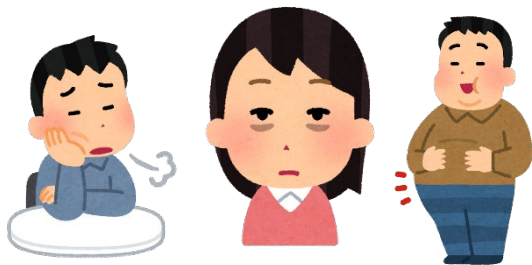
未来の自分へ:Step 1

～朝食を食べよう～



豊田市の20歳代で、毎日朝食を食べていない人は

2.8人に1人!! 朝食を食べないと



なんとなくイライラ
集中力が続かない…
生活習慣病のリスクが高まる
肥満になりやすい

＜まずは何か食べることから始めよう＞



これも難しい場合は
→ → →



主食、主菜、副菜が揃った食事が理想ですが、まずは主食（炭水化物）から。次に主菜（たんぱく質）を食べましょう。

果物や牛乳、乳製品などの手軽なものでもよいので、**何か口にすること**を意識しましょう。

未来の自分へ:Step 2

～食事のバランスを整えよう～



主菜



主食



あわせてとりたい
果物、牛乳



副菜

主食、主菜、副菜を
揃えるべきなのはわかってる！
けど、こんなにしっかり
揃えるのは難しい・・・



主菜グループ
(肉、魚、卵)



主食グループ
(ご飯、パン、麺)



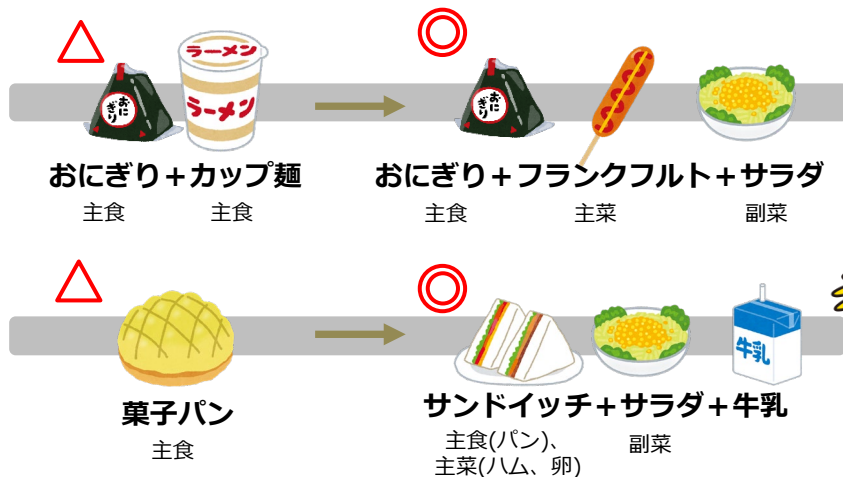
副菜グループ
(野菜、きのこ、海藻)

各グループの食材が入っていればOK

单品



コンビ



特に野菜を意識して
食べてみよう！



未来の自分へ:Step 3

～無理なダイエットはやめよう～



豊田市の20歳代で「やせ」である女性は

3.5人に1人

無理な食事制限やダイエットは本当に必要？

やせの状態が続くと...

不妊

月経異常

骨粗しょう症

さらに!!
将来子どもが

小さく
生まれる

生活習慣病に
なりやすい



低栄養にならない食事、適切な体重管理を心がけましょう