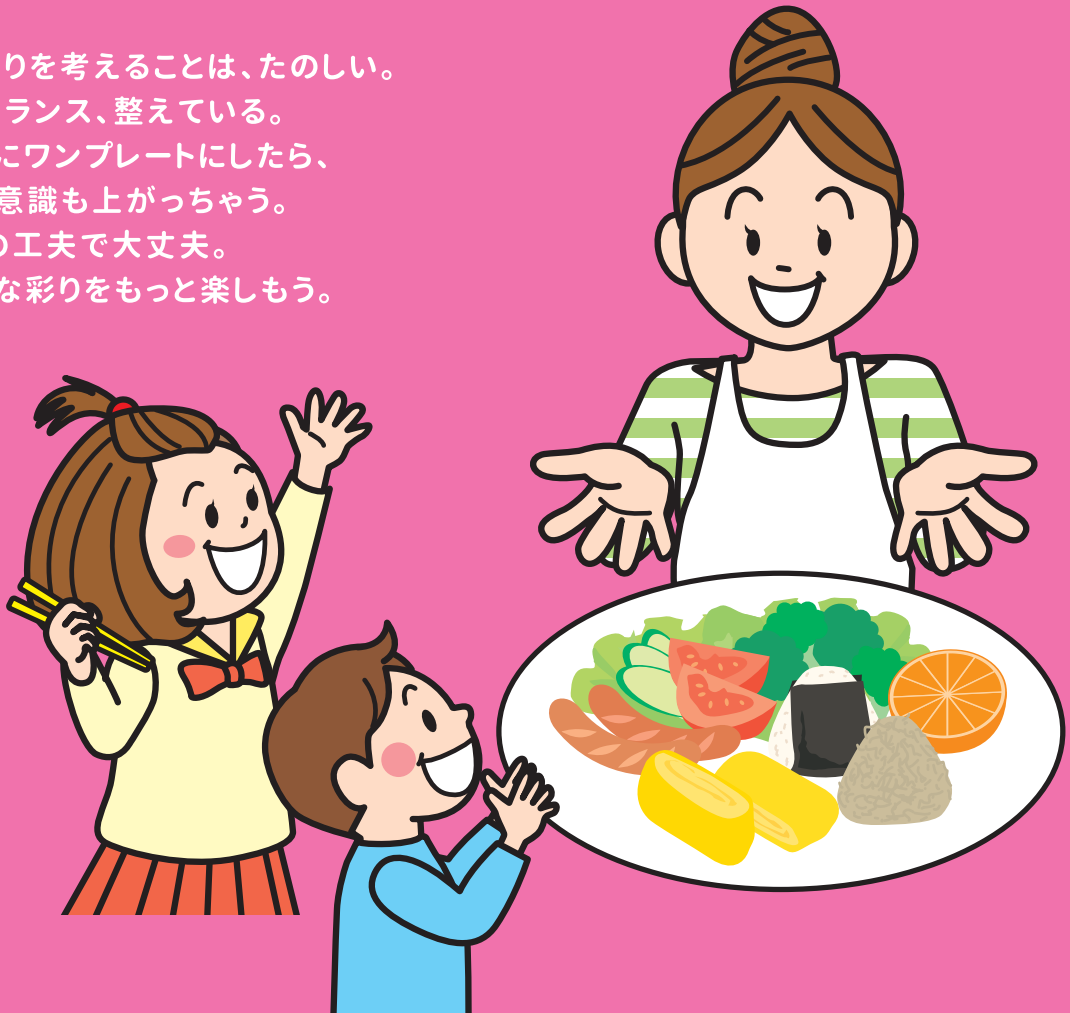


今日の彩りを、 考えているワタシ。

食事の彩りを考えることは、たのしい。
栄養のバランス、整えている。
おしゃれにワンプレートにしたら、
食べきる意識も上がっちゃう。
ちょっとした工夫で大丈夫。
おしゃれな彩りをもっと楽しもう。



やってみよう

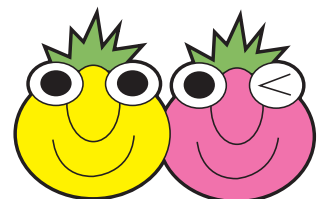
- 食事の彩りを楽しむことは、栄養バランスのよい食事につながります。
- 裏面には、栄養・食生活に関する健康行動を紹介しています。

おすすめレシピを
市HPで紹介中！



氷見市未病対策事業は、「病気」になってから行動するのではなく、「未病」（病気ではないが健康でもない状態）の段階から、より「健康」な状態に近づけるとい考え方で健康寿命の延伸を目指して活動をしています。

氷見市ヘルスプラン21
マスコットキャラクター



けんちゃん

こうちゃん

これなら「やってたかも!」「できるかも!」

「**栄養・食生活**」に関する健康行動をご紹介します。

これなら「やってたかも!」、「できるかも!」という内容に、を入れてみましょう。

「やってたかも!」ということはぜひ続けてみましょう。

また、「できるかも!」ということは、これから意識してみましょう。

食べるとき

朝ごはんを食べる

ごはんより**野菜を先に**食べる

調味料はかけるより**つける**

麺類の**汁を残す**

ゆっくりよく噛んで食べる

腹八分目にする

食品の**エネルギー量(カロリー)**を確認する

ジュースより**お茶**を選ぶ

寝る前の食事は**控える**



つくるとき

主食、主菜、副菜をそろえた献立にする

みそ汁を**具たくさん**にする

新鮮な旬の食材を選ぶ

お酒を飲むとき

休肝日をつくる

1日の飲酒量は**1合未満**にする

お酒と一緒に**おつまみ**を食べる



その他

早寝、早起きを心がける

体重を毎日**測定**し、食事の量を意識する



+1 毎日野菜をプラス1皿(70g)で健康生活

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、私たちの健康の保持・増進に欠かせない食品です。

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。

これは日本人の平均野菜摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

毎日の食事に野菜を+1皿取り入れ、健康的な食習慣を身につけましょう。



野菜 350g



野菜料理 1皿=70g