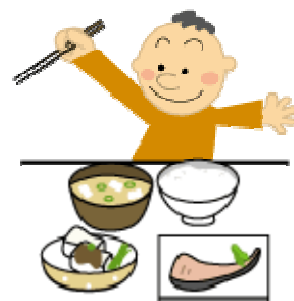


食事をスマートにしすぎていませんか?!



あなたも「スマートすぎる食事」ではないですか?!

朝食は菓子パンとお茶だけ。。



お昼は単品ものでパパッと!!

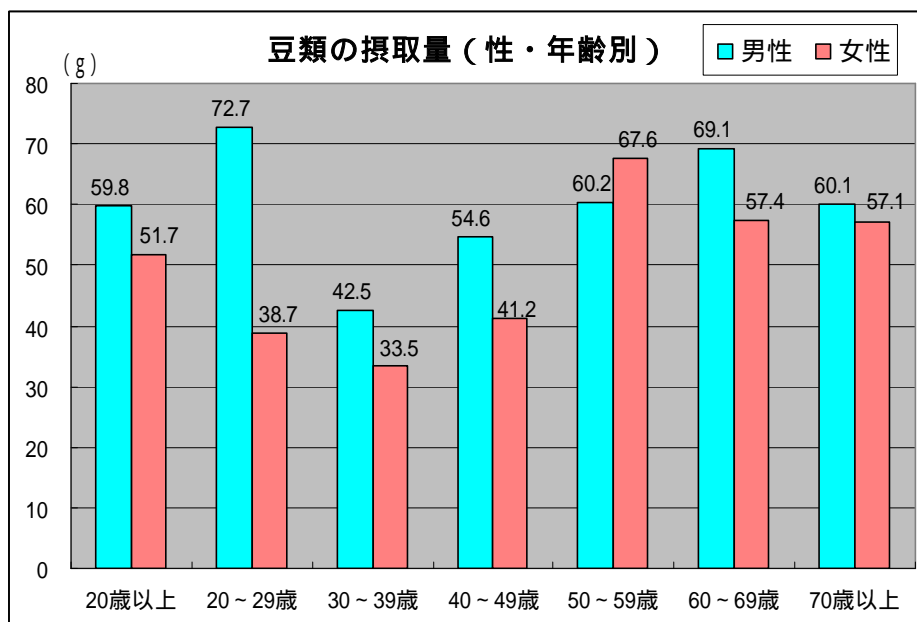


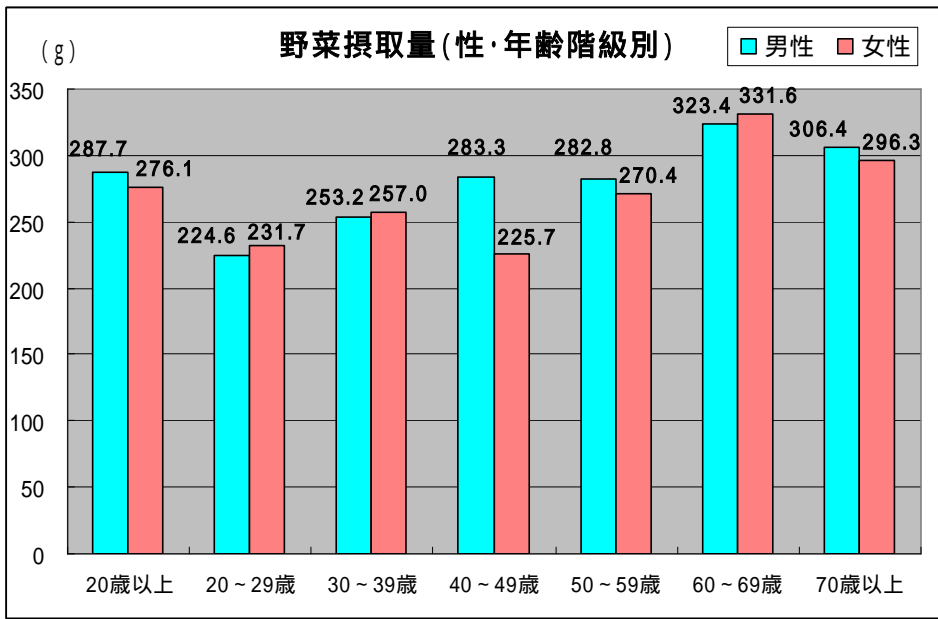
朝は出かける準備で忙しく、昼間も仕事でバタバタ・・・
 ついつい、食事を「簡単」=「スマート」にしすぎていませんか?!

あなたは足りていますか?

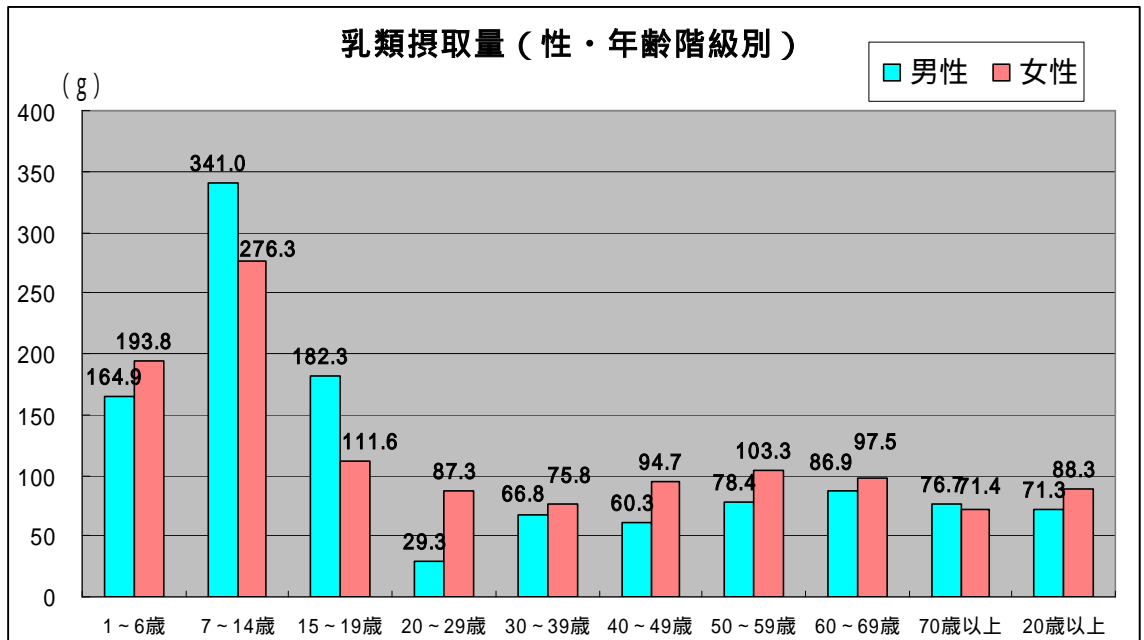
データ：茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

1日100gが目標だけど、不足しがちなのね...

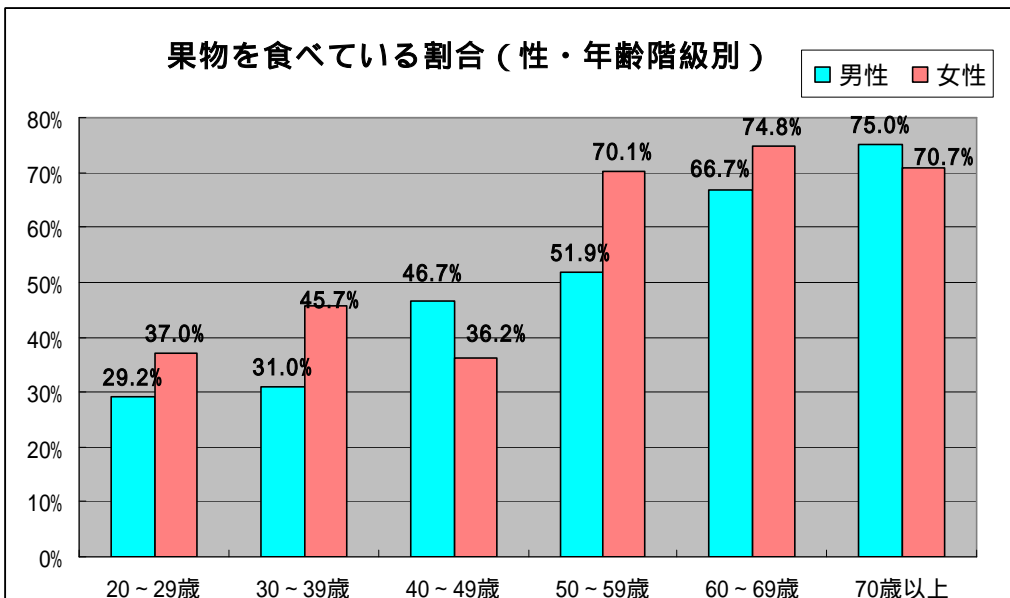




どの世代も **1日 350g** の目標に達していないのね...



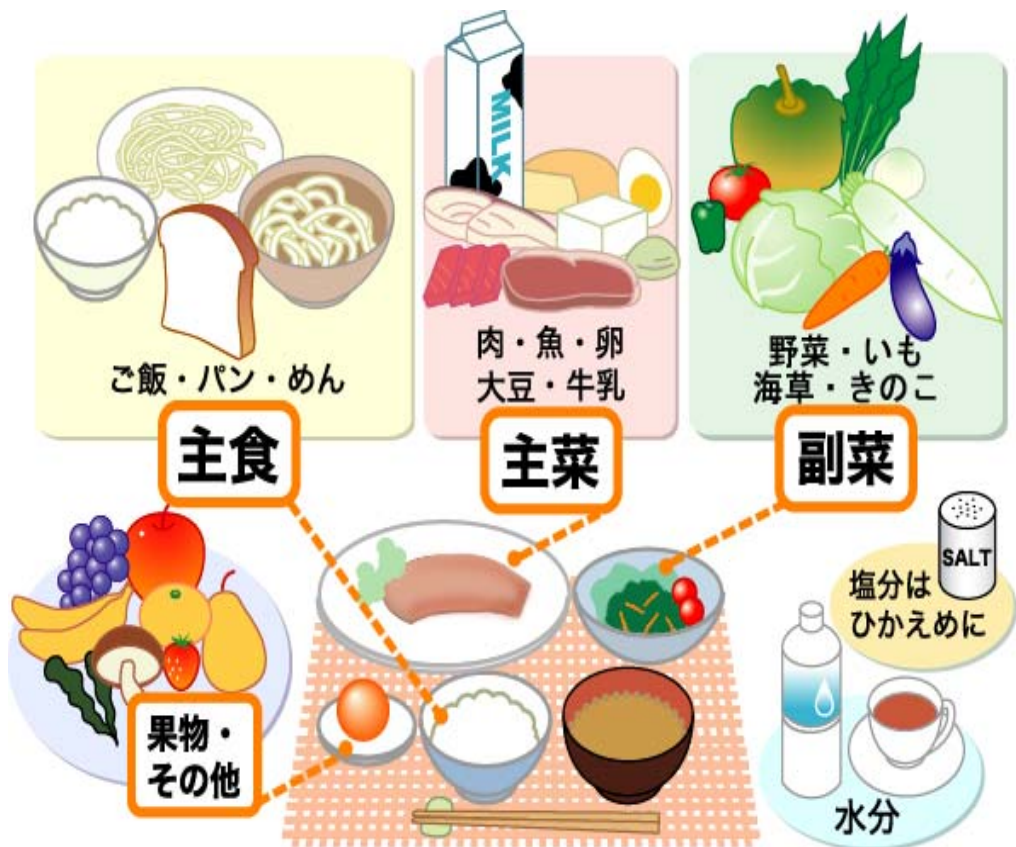
成人すると、なかなか摂りにくいみたいね...



若者は果物を食べている割合が低い傾向ね...



揃えていますか？「主食」・「主菜」・「副菜」！！



～ バランスアップな食事選びのコツ～

1日2食以上，イラストのように「**主食**・**主菜**・**副菜**」の揃った食事を摂りましょう！

汁物は1日1回，果物は握りこぶし大を目安に摂りましょう！

毎食「肉料理ばかり」など、偏らないように注意しましょう！

特に，**野菜**や**大豆・豆製品**，**乳製品**は不足しがちです。積極的に選びましょう！

外食や中食では，「**単品メニュー**」や「**主食ばかり**」になりがち。積極的に**定食メニュー**を選んだり，**サイドメニュー（副菜）**を追加しましょう！

