

# 元気でおいしく食べるコツ



毎日を元気に過ごすには、食事や運動が大切です。  
食事をする際、どのようなことを心がけていますか？  
チェック表を参考に日頃の食生活をふりかえりましょう。

## いくつチェックできるかな？

主食・主菜・副菜を揃えている

朝食を食べている

野菜を摂るよう心がけている

塩分を摂りすぎないように心がけている

栄養成分表示を活用している

家族や友人と食事を食べている

適正体重を知っている

野菜の旬を知っている

和食の特徴を知っている

食品を無駄がないよう心がけている

元気でおいしく食べるには、バランスよく食べることはもちろん、生活のリズムを整えることや、適正体重を知ること、食文化や食料問題等を知ることでも大切です！