

今回は…

「食事」

(分野2)



について 確認しましょう！

知

っていますか？

健康ちづ21(その2)

朝食の重要な働き

- ・脳のエネルギー源になる。
- ・体温を上げ、日中の活動に備える。
- ・食事を摂ることで、内臓が刺激され、体内リズムが整う。



目標1

毎日3食きちんと食べよう

1日に必要な栄養素を摂取するためには3食食べることが必要です。その中でも朝食は重要！簡単なものでも良いので、必ず朝食を摂りましょう。

目標3

1日に **両手一杯分の野菜**
を食べよう

1日の野菜摂取目標量は、

350g 以上

(生野菜だと両手一杯分)

また、350gの内、緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、人参など色の濃い野菜)を

120g 以上

食べましょう！



目標2

1日1回以上 **主食・主菜・副菜**
をそろえて食べよう

主食・主菜・副菜がそろっていると、自然とバランスのとれた食事になります。



問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101