

毎日食べよう10食品群

- 毎日1口でも食べた食品群に○をつけましょう ※お菓子やデザートは入りません
- 主食に加えて1日7食品群以上食べることが目標です、難しければ最低4食品群以上を目指しましょう
- 1週間を振り返り、不足している食品群は積極的に食べるように心がけましょう
- アレルギーや医師に摂取を禁止されている食品群がある方は、それ以外で食の多様性を図りましょう

よく噛みましょう

健康のためにはしっかり「噛む」ことも大切です
噛む回数を増やす食材の1つが「野菜」です
野菜を取り入れ、よく噛む生活を意識しましょう



野菜をたっぷり摂りましょう
特に緑黄色野菜を意識しましょう

共食を心がけましょう

楽しい食事の時間は食欲を増進させます
料理を作ったり、家族や友達、
地域の方と会話をしながら食べましょう

