



あなたの食生活は大丈夫？ チェックしてみましょう



- 朝・昼・晩の食事時間は毎日ほぼ同じ
- 朝食は必ず食べる
- 間食や夜食はあまり食べない
- ファーストフードやインスタント食品はあまり好きではない
- 食事はゆっくりよく噛んで食べている
- 腹八分目を心がけている
- 肉料理や脂っこい料理はあまり好きではない
- 味付けは薄味が好き
- 緑黄色野菜や果物、海藻をよく食べる
- ほとんど毎日、牛乳や乳製品を食べている

(出典:一般財団法人日本食生活協会「TUNAGUテキスト」冊子より引用(一部改変))

診断結果

7個以上 健康的な生活です。これからも続けましょう。

5~6個 健康状態が少し心配です。生活習慣を見直しましょう。

4個以下 生活習慣の改善をしましょう。



主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう!



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品)



副菜

(野菜・芋・きのこ・海藻など)



もう1品(野菜)



主食

(ごはん・パン・麺類)



副菜

(汁物)

いただきます

