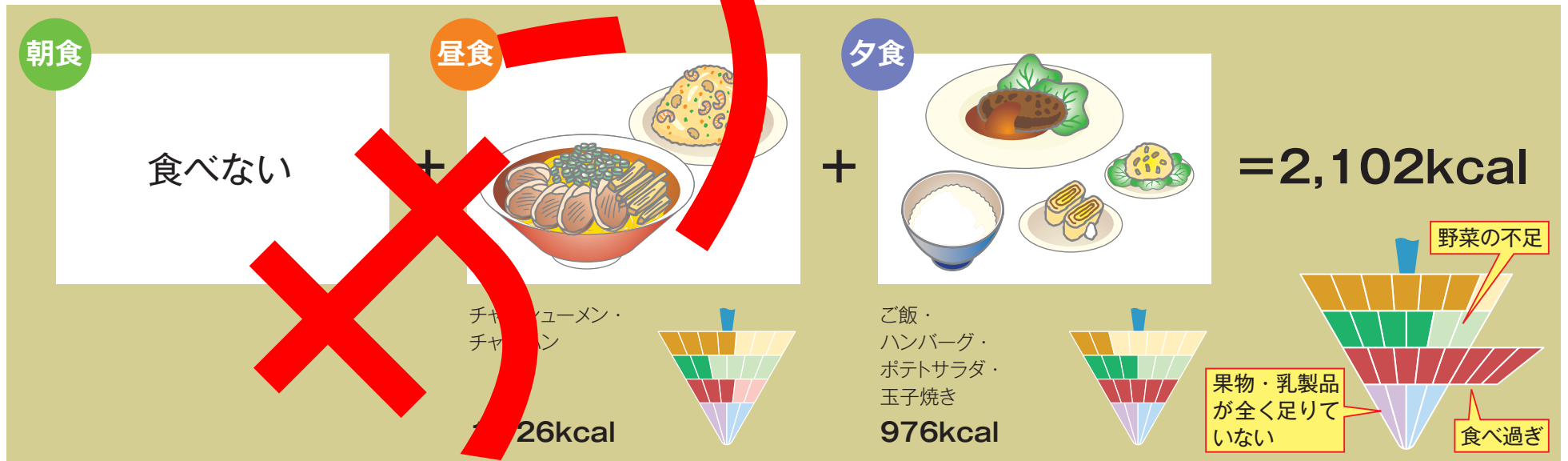
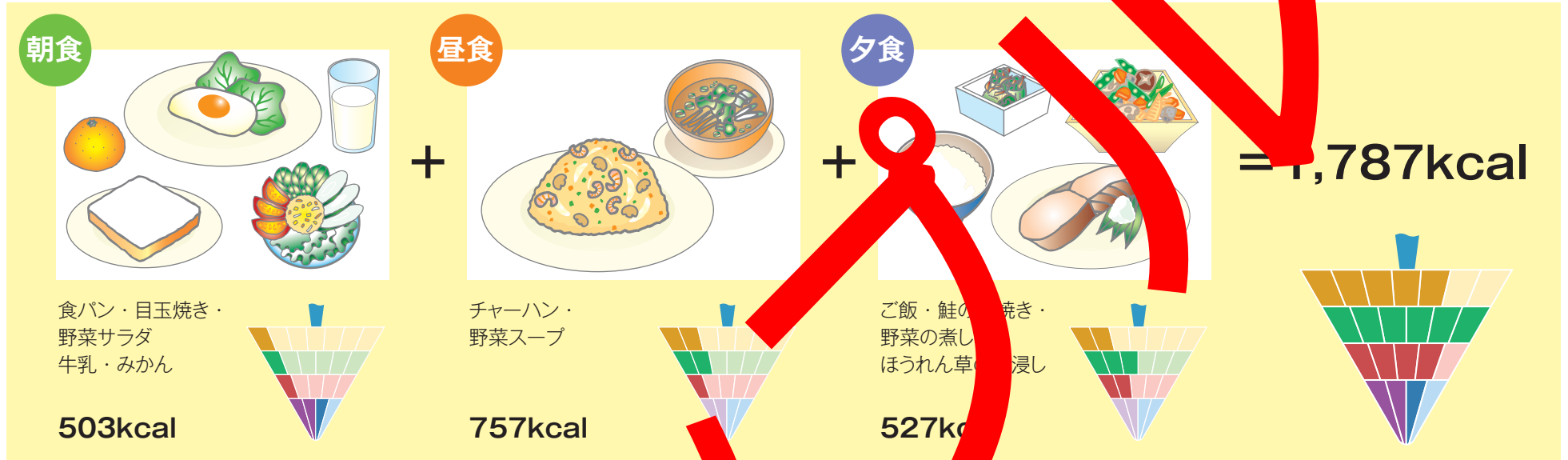


いつもの食事はどちらに近い？



いつもの食事はどちらに近い？

ねらい

正しい食事のバランスについて説明した後、これまでに自分が続けてきた食生活はどのようなものであったかを改めて振り返ることで、これからの改善の必要性を自ら感じてもらう。

上段

朝・昼・晩の3回でバランスよく食べている例です。

下段

朝食を欠き、昼食は（1日の目安の半分以上となる）主食をとり過ぎています。

夕食ではたんぱく質源のとり過ぎです。ガイドの“主菜”の部分が1食で1日分の目安量を摂取してしまっています。

これらのように食事ごとにバランスが崩れてしまうと、結果として過剰なエネルギーの摂取や逆に必要なものが不足するといった状況に陥りやすくなります。