

働き盛りの方！ こんな食生活になっていませんか？

山梨県・(公社)山梨県栄養士会

野菜、
少ないかも…

不規則な
食事時間

3食決まった時間に
食べることで、血糖
値のコントロールに
役立ちます。

寝る直前の飲食は、
控えましょう

外食や、中食、イン
スタント食品で済ま
せることが増えると、
野菜の摂取量が減っ
てしまいます。

野菜を一品、足して
みましょう♪

選ぶメニューは
肉ものばかり…

たんぱく質源として
大切な肉類ですが、
魚や大豆製品も取り
入れると血液サラサ
ラへの第一歩です。

**生活習慣病
に気を付け
ましょう！**

たくさんの糖分を含
んでいます。

摂取カロリーがとん
でもないことに…！

少しずつお茶や水に
変えましょう！

飲み物は
いつもジュース

しょっぱいもの＝
おいしいもの。

日本人の塩分摂取量
は世界でもトップク
ラスです。麺類の汁
は、まず半分、残し
てみませんか？

ついしてしまう間食。
時間を決めたり、回
数を決めたりして、
少しずつ減らしま
しょう

レジ横のお菓子を
つい買ってしまう

ラーメンは汁を
飲み干してこそ完食