

20歳からの バランス整う食事術

食事バランスを整えるためには主食（ごはんや麺、パンなど）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜、きのこ、海藻、豆など）をそろえることが大切です。

やってみて！

体が喜ぶ食のポイント2選！

- ✓ **外食・コンビニでは野菜ジュースや野菜料理をプラス**
コンビニでおにぎりやサンドイッチを買うときは野菜ジュースやサラダと一緒に牛丼やラーメンなどの単品料理には野菜料理を組み合わせる



- ✓ **朝食は体の目覚まし時計**

朝食を抜くと勉強や仕事に集中できなかつたり、体重が増加しやすくなります。まずは自分が食べやすい物を選んで朝食を食べる習慣を身につけましょう。



- ✓ **湯沢市HP
「おいしく健康づくり」**

市管理栄養士が季節に合わせた食と栄養の情報と簡単なレシピを紹介しています。



掲載レシピ：きゅうりと切り干し大根のぱりぱりサラダ