

おうち時間の過ごし方

～今こそ！規則正しくバランスよく～

家で過ごす時間が増えると…

起床時間の変化

間食の増加

活動量の低下

食事時間のズレ

…などにより、
生活リズムが乱れがちです

生活リズムが乱れると、心や体に
さまざまな影響が出ることも…

こんな今だからこそ、健康に過ごすために
規則正しい生活 と バランスのよい食事 を心がけましょう。

生活リズムをととのえよう

毎日
決まった時間に
起きる



起きたら
朝日を浴びる



朝食は
しっかりと



日中は
適度な運動を



寝る前のゲームや
スマホの使用は
控えめに



1日3食 バランスよく♪

主食・主菜・副菜をそろえる



主食 ごはん・パン・めん類など

主菜 肉・魚・卵・大豆料理など

副菜 野菜・きのこ・いも・海藻料理など

組み合わせを意識すると簡単♡

テイクアウトでも！

例：牛丼



副菜 サラダ



主菜 牛肉 主食 ごはん

おうちごはんでも！

例：ワンプレート



副菜 サラダ 野菜スープ



主菜 目玉焼き ハンバーグ 主食 ごはん

間食や夜食は食べすぎ注意

「ながら食べ」は
食べすぎのもと！



どうしても夕食が
遅くなる場合は
消化のよいものを



『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆さまの健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら



作成：小樽市保健所