

# 1日3食 しっかり食べましょう！

生活リズムをととのえ、必要な栄養素を十分にとるためには、朝食・昼食・夕食の3食を規則正しく食べることが大切です！

## 朝食を食べましょう！

### 生活リズムをととのえる

朝起きる時間を決める



夜遅くの食事は控え、早めに寝る



### 前日に準備する



前日の夕食を取り分けておく



お店で事前に買っておく



### そのまま食べられるものを常備する

ヨーグルト

YOGURT



フルーツ



カット野菜



パン



納豆

など...

## 昼食はバランスを意識！

### 主食・主菜・副菜がそろうように選ぶ

お弁当では...



野菜のおかずを入れて、彩りよく

コンビニでは...



バランスを考えて選ぶ

外食では...



品数の多い定食がおすすめ



丼ものには野菜サラダを追加

## 夕食が遅くなる時は...

### 2回に分けて食べるのがおすすめ！

夕方に

軽食をとっておく



おにぎりやパンなどでエネルギー補給

帰宅後に

野菜やたんぱく質中心の食事をする



油の多い料理は控えめに！

『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、市民の皆様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