

食生活指針10項目

- 1.食事を楽しみましょう
- 2.一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 3.主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- 4.ごはんなどの穀類をしっかりと
- 5.野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- 6.食塩や脂肪は控えめに
- 7.適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- 8.食文化や地域の産物を活かし、時には新しい料理も
- 9.調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 10.自分の食生活を見直してみましょう