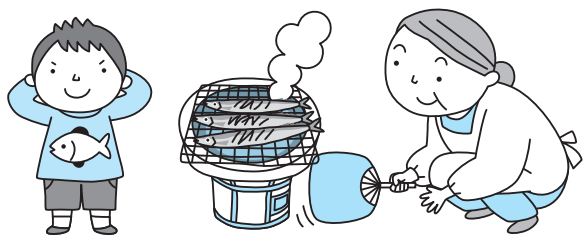


**肉よりも魚中心の食生活にする**  
 青背の魚には、血液をサラサラにして動脈硬化を防いでくれる成分が多く含まれています。一方、肉のとりすぎは動脈硬化促進の一因に。赤身を選ぶ、脂身を取るなどひと工夫を。



## 「選ぶ・順番・適量」でヘルシー食生活 ＊ヘルシーに食べる4つの習慣＊

**食物繊維が多い食品を先に食べる**  
 食物繊維は早食いによる過食を防ぎ、満腹感を持続させ、脂肪分などの吸収を妨げる健康ダイエットの心強い味方です。野菜や海藻、きのこ、こんにゃくなどに多く含まれます。



**適量を知っておく**

どのくらいの量を食べればいいのか、1日分の適量(kcal)を知る数式は、  
 「身長(m)×身長(m)×22×28~32※」です。3で割れば1食分です。参考にしてみてください。

※日常生活での活動レベルに応じ、かつ女性や高齢者、減量したい人は低い値に調整して計算。

$$\begin{aligned} & \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \\ & \times 22 \times (28 \sim 32) \\ & = \text{適量(kcal)} \end{aligned}$$



ココロ

体も心も健康に！

カラダ

太りにくい体に改善！

食事をきちんとすることは、生活のリズムを整え、疲労回復を高めます。心身を健やかに保つには、食材をバランスよくとることだけでなく、四季折々の食材を通して旬を味わったり、食への感謝の気持ちや幸せを味わったりすることも大切な要素です。

### POINT

バランスよく  
 楽しく食べて

**定食スタイルで  
 栄養バランスをとる**

栄養バランスのとれた食事は心身のバランスを整えます。よい見本は日本の定食。「主食+副菜+主菜」という組み合わせを基本に、牛乳・乳製品や果物をほどよく加えましょう。

