よくかんで食べて毎日元気に過ごそう!

「こまごわやさしいにたにた」はバランスの良い食生活に役立つ 和の食材の頭文字を組み合わせたものです。

~和食は日本の伝統的な食事です~









など大り



こま









わかめ な昆ど布 海藻類







緑黄色野菜 淡色野菜







魚 ۲١ か えび など







じゃがいも





豚肉

肉類

たまご類





みかん

「色々な食材をよくかんで食べよう」チェックシート(裏面にあるよ!)

【記入例】

○をつけて毎日の食事をチェックしてみましょう!

氏名 伊勢原 次郎 できたら〇 をつけてみ ましょう!

	食事を とりましたか?											
	朝食	昼食	タ 食									
1日目	0	0	0									
2日目 (/)		0	0									
3日目 (/)	0	0	0									

	باع	食事を とりましたか? 12食材・・・「色々な食材を食べていますか?食べた食材に〇をつけてみよう。」									よく かんで 食べまし	何をよく かんで 食べまし	/王	歯						
	朝 食	昼食	タ 食	穀類	まめ	じま	わかめ	野菜	魚	⊭ดบ	芋	肉	卯	乳製品	果物	合計	たか?	たか?	重動	歯みがき
1日目 (/)	0	0	0	0				0	0			0		0		5 /12	0	きんぴら ごぼう	0	0
2日目 (/)		0	0	0	0		0	0	0	0				0	0	8 /12				0
3日目 (/)	0	0	0	0				0			0	0	0	0		6 /12				0

1日3食しっかり食べましょう!

主食・主菜・副菜のそろった食事を3食、規則正しく食べて健康的 な生活のリズムを整えましょう。

とくに朝食は1日のはじまりであり、朝食を食べないことで、物 事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が 起こることがあります。また、生活習慣病予防にも、規則正しい食 生活は重要です。 乳製品

副菜 野菜、海藻、 きのこ類

ご飯、パン、 麺類



主菜 肉、魚、卵、

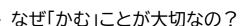
大豆製品

汁物 野菜、海藻、 きのこ類、いも類



果物





- 1.おいしく食べられる
- 2.胃や腸の働きを助けてくれる
- 3.歯や歯ぐきを強くする
- 4.脳の働きがよくなる

5.食べすぎを防いでくれる

・姿勢を正して食べよう ・一口30回以上かもう

食べるときの

ポイント



伊勢原市健康づくり課 発行 作成協力 神奈川工科大学健康医療科学部 管理栄養学科

▶伊勢原市食育ホームページ

「こまごわやさしいにたにた」





「色々な食材をよくかんで食べよう」チェックシート

氏名

〇をつけて、毎日の食事バランスをチェックしてみよう!





















	食 ま	食事をとり ましたか? 12食材・・・・「色々な食材を食べていますか?食べたものに〇をつけてみよう。」												よく かんで	何を よくかん	運動	歯みがき			
	朝食	昼食	タ 食	穀類	まめ	iJ#	わかめ	野菜	魚	∜のこ	芋	肉	屻	乳製品	果物	合計	食べまし たか?	で食べま したか?	動	が き
1日目																/ 12				
2日目																/ 12				
3日目																/ 12				



色々な食材をよくかんで食べて、強く美しい体を手に入れよう! (正しい姿勢で、一口で30回位かんでみよう!)





発行 作成協力 伊勢原市健康づくり課 神奈川工科大学健康医療科学部 管理栄養学科