

# 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～



<b>こ</b> こ <small>くるい</small> 穀類  米 パン 麺類	<b>ま</b> ま <small>め</small> 豆腐 厚揚げ 納豆 など 大豆製品	<b>ご</b> ご <small>ま</small> ごま ナッツ など 種実類	<b>わ</b> わ <small>かめ</small> わかめ 昆布 など 海藻類	<b>や</b> や <small>さい</small> 野菜 緑黄色野菜 淡色野菜 など	<b>さ</b> さ <small>かな</small> 魚 いか えび など	<b>し</b> し <small>いたけ</small> しいたけ しめじ など きのこ類	<b>い</b> い <small>も</small> 芋 じゃがいも さつまいも など 芋類	<b>に</b> に <small>く</small> 肉 豚肉 鶏肉 牛肉 など 肉類	<b>た</b> た <small>まご</small> 卵 たまご類	<b>に</b> に <small>ゅうせいひん</small> 乳製品 牛乳 チーズ ヨーグルト など	<b>た</b> た <small>もの</small> 果物 みかん りんご など
---	---	--	---	--	--	---	---	---	--	--	---

## 「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○をつけてみましょう！

	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○をつけてみよう。」												よくかんで食べましたか？	何をよくかんで食べましたか？	運動	歯みがき	
	朝食	昼食	夕食	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	芋	肉	卵	乳製品	果物					合計
1日目(7)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		5/12	<input type="checkbox"/>	きんぴらごぼう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2日目(7)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8/12				<input type="checkbox"/>
3日目(7)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		6/12				<input type="checkbox"/>

### 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。

**副菜**  
野菜、海藻、きのこ類



**主菜**  
肉、魚、卵、大豆製品

乳製品



**主食**  
ご飯、パン、麺類

**汁物**  
野菜、海藻、きのこ類、いも類

果物



### なぜ「かむ」ことが大切なの？

- 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

食べる時のポイント

- ・姿勢を正して食べよう
- ・一口30回以上かもう



発行 伊勢原市健康づくり課  
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

○をつけて、毎日の食事バランスをチェックしてみよう！



	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○をつけてみよう。」										よく かんで 食べまし たか？	何を よくかんで 食べまし たか？	運動	歯 みがき			
	朝食	昼食	夕食	穀類	まめ	こま	わかめ	野菜	魚	きのこ	芋	肉	卵					乳製品	果物	合計
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！)

