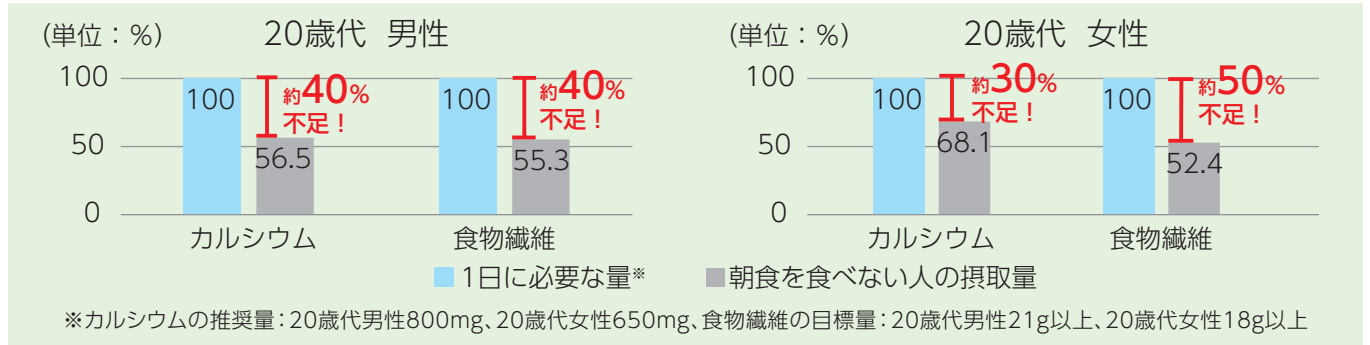


⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。

➡️△ 1日2食で必要な栄養素量をとるのは、かなり難しいです。

朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が、1日に必要な量に大きく足りていないことが分かっています。

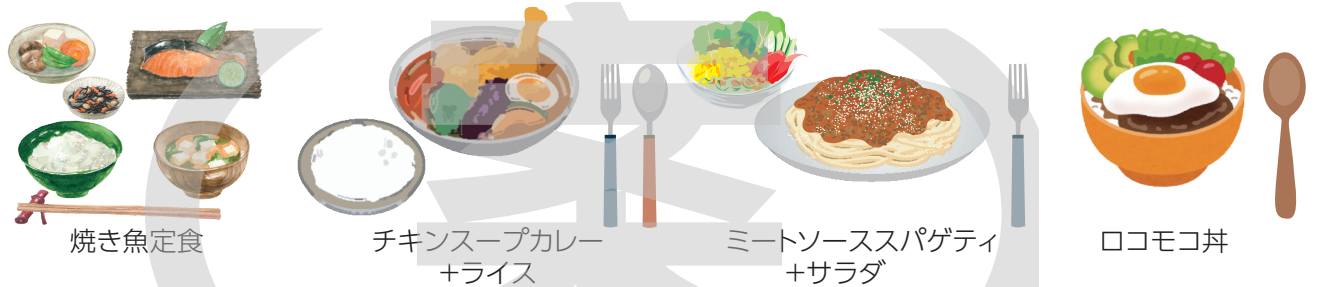


資料：(1日に必要な量)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

(朝食を食べない人の摂取量)厚生労働省所管の「平成27年国民健康・栄養調査」データを利用して集計

1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。
朝食を食べて、無理なく必要な栄養素量を摂取しましょう。

⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



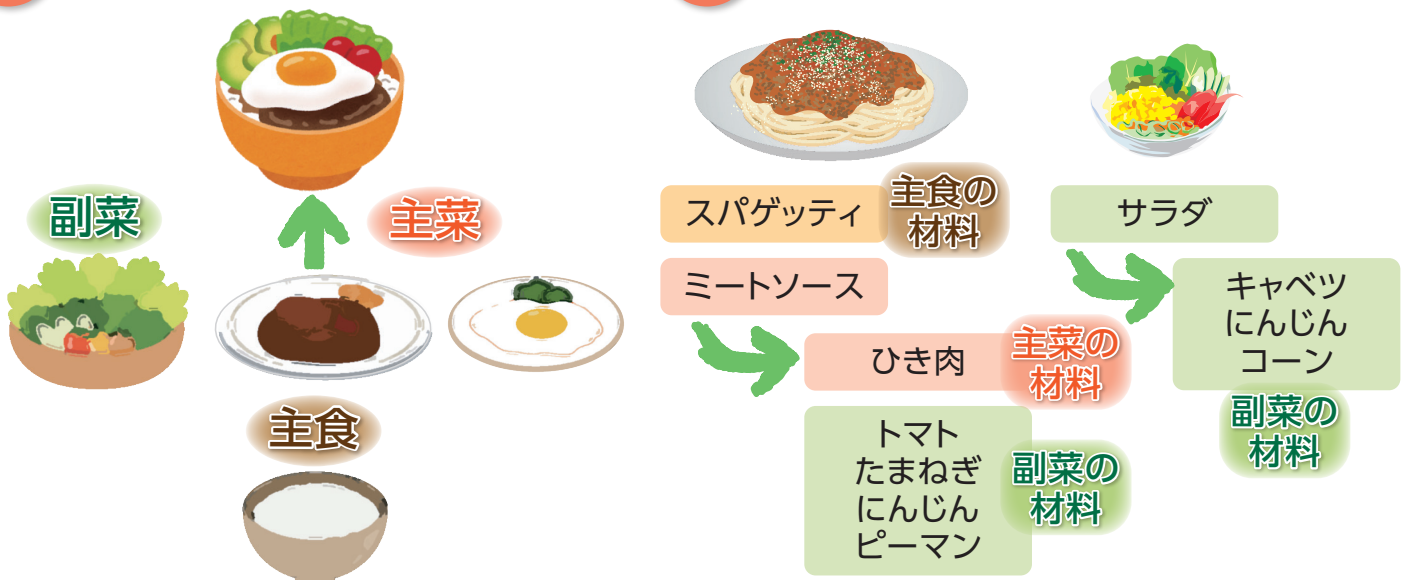
➡️○ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、意外と簡単です。

栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**を**1日2回以上**食べるのがおすすめ。

丼ものや麺料理でも、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は選び方次第!

Check! 1つのお皿に盛り合わせた料理

Check! いろいろな食材を使った料理



栄養バランスだけではない食生活の「バランス」

ここまで、食事の栄養バランスについて考えてきました。
でも、栄養バランスのよい食事をするには、色々なハードルがあるもの。

家計やライフスタイル、生活サイクル
…あなたの生活の中での様々な「バランス」も大切です。

「家計」との バランス

栄養バランスのよい食事
理想だけど食費がかさむ…

「ライフスタイル」との バランス

一人暮らしだし、
朝食を作ってる時間がない…

「生活リズム」との バランス

仕事で夕飯を食べるのが
夜遅くになってしまう…



では、どうすれば「ちょうどよいバランスの食生活」を実践できるでしょうか？

次ページ

あなたの生活の中での様々な「**バランス**」
を考える**ヒント**をご紹介します！