

# 青年期・成人期

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事

### 習慣化する



ライフスタイルにあわせて、健康的な食生活を習慣化する

#### 食生活チェックポイント



野菜を毎食小鉢2皿分食べている。

味噌汁等の汁物を飲む際は、具たくさんにしている。

食事はよくかんで食べている。

行動1

・野菜をあと一皿食べる

行動2

・乳製品等を活用し、食塩を減らす

行動3

・体を動かす

効果

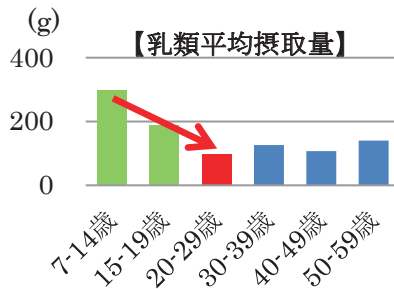
・健全な食生活を実践できる

指導ポイント

・生活習慣病予防を習慣化する

#### Message

メタボ予防と健全な食生活を実践する時期です。乳製品の摂取量が減る時期なので積極的に摂ることが大切です。



参考：東京都民の健康・栄養状況  
(東京都福祉保健局) (平成27年から平成29年の集計)