

食生活チェック

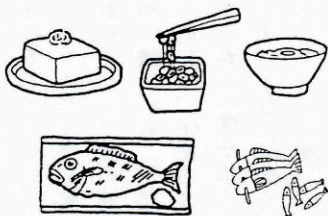
— 3回シリーズ最終回 —

させないために■

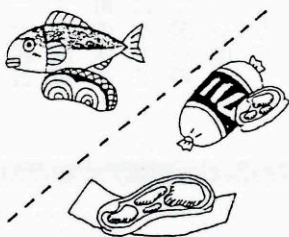


⑮一日に30種以上の食品

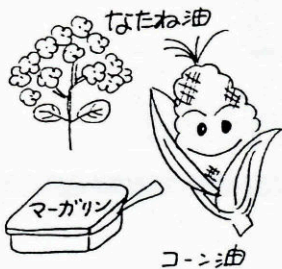
バランスよく食べましょう



⑲肉類と魚類を半々に



⑳油料理には植物油



㉑砂糖・塩分を控える

食塩は大人より控えめに...



㉒うす味・香辛料による味つけの工夫



㉔毎日からだを動かす

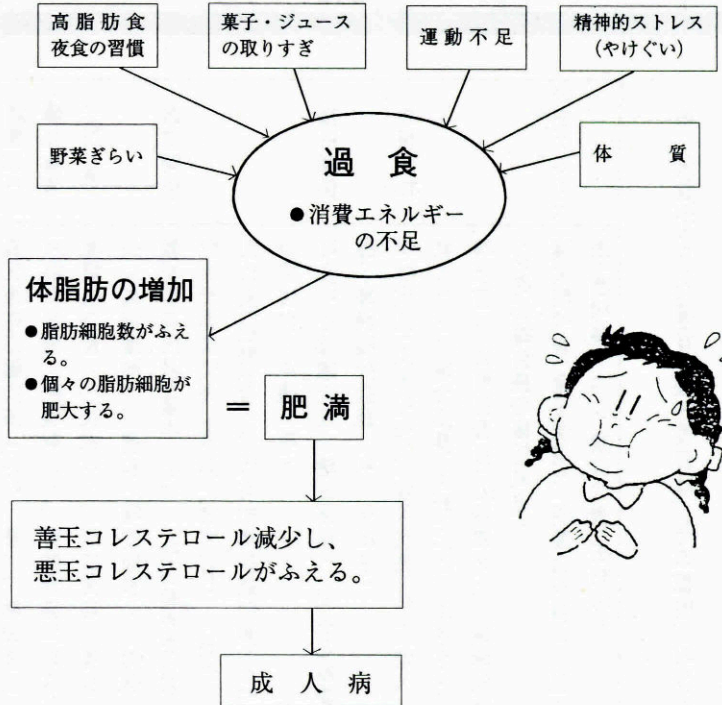


排泄・運動

㉓便秘をしない

食べすぎ・繊維不足は便秘に...

子どものためは大人のため……成人病



⑮緑黄色野菜・かんきつ類とその他の野菜・くだものはほぼ同量

緑黄色野菜を多めに

