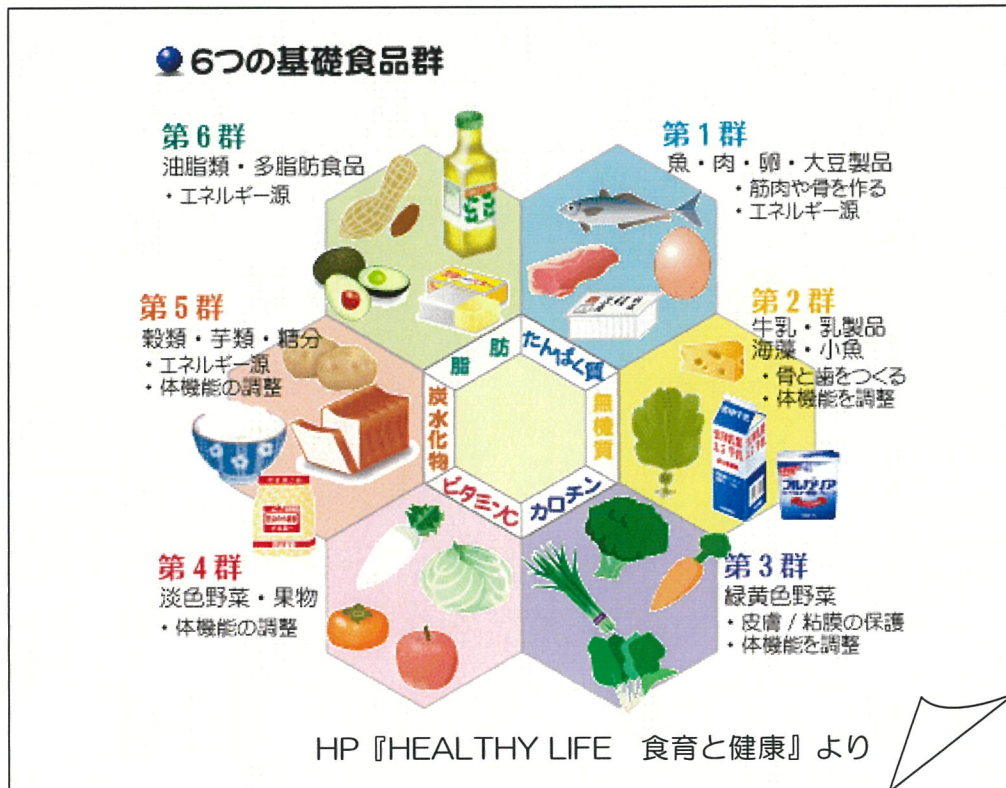




# 食事と身体と心

『あなたは、あなたの食べたものでできている』というどこかで聞いたような某企業のキャッチコピー。空腹を満たすだけの食事では身体の調子が崩れてしまいます。イライラしやすい、身体がだるい、気持ちが沈みがち…などといった心身の不調に食生活の乱れが影響している場合もあります。あなたの食生活、偏ってはいませんか？チェックしてみましょう。



例①)

	①魚・肉・卵・大豆製品	②牛乳・乳製品・海藻・小魚	③緑黄色野菜	④淡色野菜	⑤穀類・芋類・糖分	⑥油脂類・多脂肪食品
朝)						
メロンパン					○	○
缶コーヒー		○			○	
昼) 学食						
カレーライス	○		○	○	○	○
間食)						
ポテチ					○	○
コーラ					○	
夜) 外食						
牛丼大盛	○			○	○	○
味噌汁	○	○				
おしんこ				○		

例②)

	①魚・肉・卵・大豆製品	②牛乳・乳製品・海藻・小魚	③緑黄色野菜	④淡色野菜	⑤穀類・芋類・糖分	⑥油脂類・多脂肪食品
朝)						
食パン1枚					○	○
コーヒー						
野菜サラダ			○	○		
目玉焼き	○					○
昼) 学食						
ごはん					○	
味噌汁	○	○				
からあげ	○					○
夜)						
クリームシチュー	○	○	○	○	○	○
ごはん					○	