



毎日の食事から自分の
身体が作られている

バランス良く食べよう

私たちの体は、約60兆個もの細胞で構成され、それらは絶えず作られ、入れ替わり続けています。また、食べものを消化したり、けがや病気を治すなど、人間のあらゆる生命活動には、酵素という成分がかかわっています。

この細胞や酵素は、食べたものから作り出されます。そのため、食生活に問題があると、体の根幹から健康を崩すことになります。



牛乳・乳製品
果物等

し しゅん き

しょう がい

けん こう

みなもと

思春期は生涯の健康の源

自分で選んで食べることが増える思春期に健康を考えた食事をするすることで、将来の生活習慣病や骨密度の低下等を防ぐことができます。

生活リズムにも
眼を向けて
肥満を防ごう！

「朝食をとる」
望ましい食習慣を
身に付けよう！

一家団らんで
食事をする機会を
増やそう！

「やせ」ではなく
「ふつう」の体型
をめざそう！



←食事についての簡単なアンケートにご協力ください

公益社団法人和歌山県栄養士会