

# 单身者の方々へ

## ①食事が基本！ 健康は食事から

- 主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。  
どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。  
いわゆる健康食品、栄養補助食品などに頼らず、まずは食事からきちんと。



バランスの良い例



バランスの悪い例  
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

## ②朝食は欠かさず！

- 「お手軽バランス朝食のすすめ」 主食、副菜、主菜を食卓に。

＜お手軽バランス朝食の例＞



主食: 1つ (SV)



副菜: 1つ (SV)



主菜: 1つ (SV)

＜主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも＞



主食: 1つ (SV)



牛乳・乳製品: 1つ (SV)



果物: 1つ (SV)

- 朝食で副菜を食べない時は、昼食か夕食で補おう。



朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されています。