

HODOGAYA HEALTHCARE INFORMATION

食を変える 未来の自分が変わる



人生100年時代…これからも自分の好きなことをやり続けるために！ 仕事や家事、子育てなどに忙しい皆様だからこそ、今から自身のからだの健康に目を向けてみてください。
まずは、毎日の食事から。小さな改善でも継続することで、10年、20年先に大きな力となっているはずです。

主食・主菜・副菜そろえた食事

それぞれ働きの異なる食材を組み合わせた食事を心がけましょう



野菜は1日350gを目指そう

野菜から摂取できるビタミン、ミネラル、食物繊維等が不足すると生活習慣病のリスクになります。
毎日野菜を今より+1皿を心がけましょう！



生野菜より、加熱した野菜はカサが減ってたくさん食べられる！

いつものサラダを温野菜にしてみても？



汁物は具沢山にして副菜の1品に。汁量が減るので減塩にも！

汁から具が飛び出すとベスト！



野菜量 20g、塩分 1.8g

野菜量 100g、塩分 1.2g

朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは一日の元気の源！
よりよい朝食を心がけましょう



完璧を求めず
時短朝ごはんから始めよう！

例

- 前日の夜で飯の残り物
- 作り置きおかず
- 通勤途中のコンビニで購入

