

こんにちは、香川県の健康管理士 松井千鶴です。  
 新年度を迎え、この春からご家族やご自身が一人暮らしを始められた方も多と思います。  
 そこで気になるのが毎日の食事。特に**野菜不足!**  
 でも、多くの人が何から始めれば良いのか分からないのが、現実のようです。  
 あなたのご家庭の食生活はどうか?

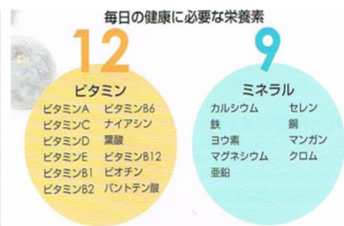
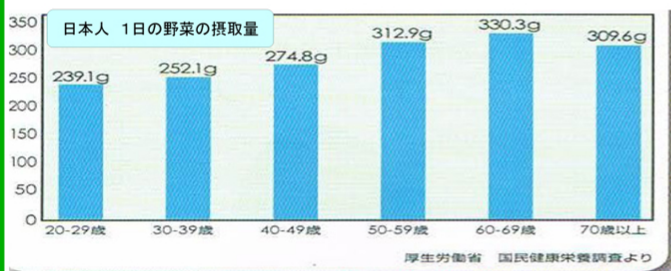
## —野菜不足度チェック—

- 食事は主菜(肉類)で選んでしまう
- 週2回は外食をする
- 朝食は抜く、または簡単に済ませてしまう
- 昼食は丼物や麺類が多い
- いつも同じような野菜を買ってしまう
- 季節の野菜をあまり知らない
- インスタント食品で食事を済ませてしまう
- 間食が多い
- スナック菓子や甘いものを良く食べる
- 飲酒・喫煙が習慣化している



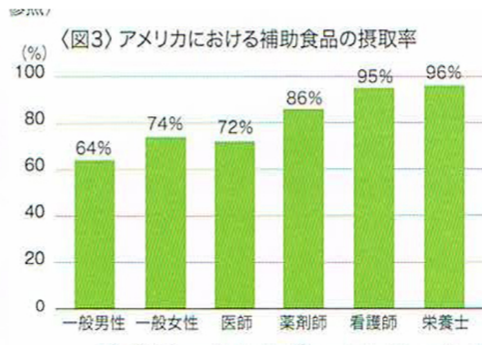
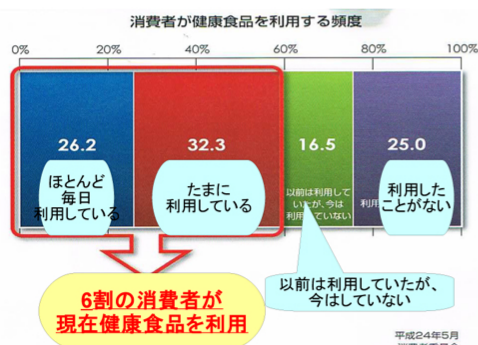
私たちの身体は、栄養を吸収し活用したものでできている!

- 1日に必要とされている野菜摂取量の目標は**350g**
- 野菜の力が弱っている。栄養価は1970年頃の半分といわれています
- どの世代もビタミン、ミネラル不足→**待ったなしの食改善!**



## もはやサプリメントの愛用は常識!?

多くの方が、毎日の食生活だけでは摂ることが難しい必要な栄養素を**サプリメント**を活用して摂取しています。



♥美容・健康・栄養補助食品についてなど、何でも  
 お気軽に健康管理士にご相談ください!

☆次号の担当は、富山県の健康管理士 田井恵子先生です!  
 お楽しみに♪

# 耳よりニュース

わくわく

No.15

## 健康な身体づくり

1.ととのえる  
 栄養の吸収と利用を助け、酸素と栄養を全身に届ける



2.はぐくむ  
 腸内を健やかにし、必要な栄養成分を摂取する



耳つぼ白書 検索



## サロン情報