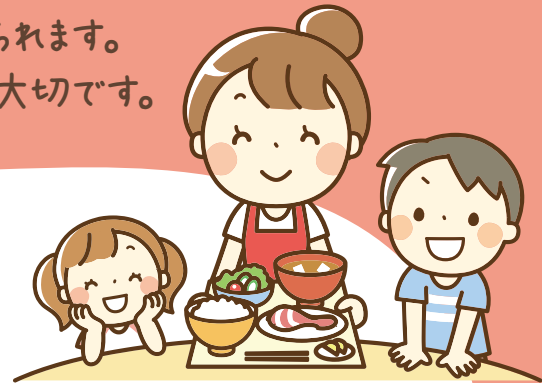


# 「食べること」って大切ですね!!

私たちのからだは、私たちが食べたものによって毎日つくりかえられます。  
いきいきと過ごすためには、どのような物をどうやって食べるかが大切です。

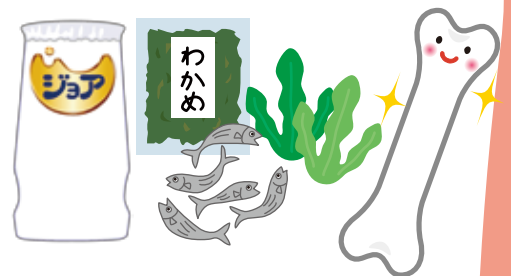


## 1 しっかり噛んで、ゆっくり食べましょう

よく噛んで味わうことは、  
歯やからだの健康維持に役立ちます。  
歯ごたえのある食品をしっかり  
噛んで食べる習慣をつけましょう。

## 2 歯や骨を丈夫にするものを食べましょう

カルシウムを多く含む  
乳製品・小魚・海藻なども食事にとり入れましょう。  
いくつになっても自分の歯でおいしく食べたいものです。



## 3 朝ごはんを必ず食べましょう

三度の食事を規則正しくとることは、  
からだの自然なリズムに合わせた  
生活を送る基本です。  
中でも一日の始まりに食べる  
朝ごはんは最も大切です。



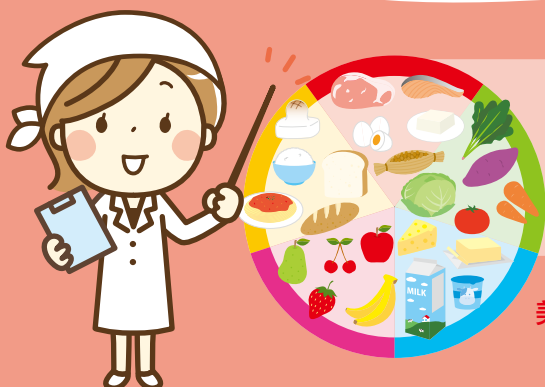
## 4 調味料は少なめに、素材の味を生かして食べましょう

家族みんなでうす味を心がけて豊かな味覚を育てましょう。  
身近な旬の野菜はそのまま食べてもおいしいです。



## 5 からだを動かしておいしく食べましょう

適度な運動は食事をおいしくしてくれます。



栄養士会は皆さまの「健康な毎日」の実現のために、栄養と食により、  
健康づくりや生活習慣病の予防、重病化予防に取り組んでおります。

● 公益社団法人 長野県栄養士会 飯下支部 ●

美と健康、幸せ創造企業 南信ヤクルト販売株式会社  
栄養士会と皆様の健康を応援します

人も地球も健康に  
**Yakult**