

《第1回 ～自己分析編～》

新型コロナウイルス感染拡大防止のため休校や外出の自粛が続いています。
家にいる時間が長くなったそんな今だからこそ、自分の生活を改めて見直し、

素敵な大人になるための必需品【免疫力】 を高めよう！！

Let's try!!

まず、あなたがどんな日常生活を送っているのか振り返って、
下の項目のチェックに挑戦してみましょう！

- 体調を崩すことが多くなった。
- ストレスを発散できていない。
- 食欲がない。
- 食事や栄養について興味がない。
- 朝起きて陽を浴びていない。
- 寝不足により、昼に眠くなる。
- 就寝時刻と睡眠時間が一定でないことが多い。
- 夜寝る前にスマホやテレビを見ている。
- 以前よりも運動量が減った。
- ここ数ヶ月、前よりも座って過ごすことが多い。
- 週に1度も家族や友人と笑いあうことができていない。



チェックが入ったところがあったら
これからお伝えする関連情報をご覧ください。



(公社)日本栄養士会、国立健康・栄養研究所、スポーツ栄養協会、
Jミルク、福島県立医科大学医学部疫学講座などの資料およびホームページを参考にして、項目を設定しました。

1 日 分

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
 つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
 つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
 つ(SV) みかんだったら2個程度

料 理 例



料理の「つ(サービングサイズ:SV)」の早見表 料理一覧を参照してください。

→ https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/chart.html

下記に示した「食事バランスガイド」チェックシート はダウンロードできます。

→ https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/pdf/sheet3.pdf

「食事バランスガイド」チェックシート

月 日	に食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
自分の適量		つ	つ	つ	つ	つ
朝食						
昼食						
夕食						
間食・おやつ						
合計		つ	つ	つ	つ	つ

運動

感想