

健康な食事

健康な生活を送るには

私たちが日々健康的な生活を送るのに必要不可欠なのは食事や睡眠です。しかし、健康的な食事や睡眠をとらないと意味がありません。そこで、健康的な食事をするポイントや実際に作れる健康食を見ていきたいと思います。

健康な食事をするポイント①－③

①野菜は旬のものを食べる！

特に海藻類やキノコ類を食べると血管が強くなります。

②お米はしっかり食べる！

白米より玄米を食べると栄養素が数倍もあるそうです。

③タンパク質を摂取する！

肉、魚、豆腐、大豆は大事です。

健康的な食事をするポイント④－⑥

④乳製品・加工食品は控える！

乳製品や加工食品を沢山摂る必要はないそうです。

⑤発酵食品を進んで摂る！

お味噌汁・漬物などは腸に欠かせません。

⑥よく噛んで食べる！

一番大事なのやはり時間をかけてゆっくり食べることです。

身近な健康食

キノコのお味噌汁



野菜やきそば



身近な健康食

チャーハン



麻婆豆腐



身近なデザート

グラノーラとヨーグルト



パンケーキ



感想

私は、今回改めて健康の大事さを知ることができました。
なので、これから食事をする時バランス良く栄養のあるものを
沢山摂りたいと思います。皆さんも健康で毎日いられるよう身近な
食事などを意識して食べて見てください！

ご清聴ありがとうございました
