

～ 栄養豆知識 ～

2025年4月号

☆新生活で健康的な食生活を送るには！



4月は新学期や新社会人としてスタートを切る季節でもあります。
環境の変化が大きいこの季節は生活リズムや食生活も不規則になりがちで、
体調を崩しやすくなります。

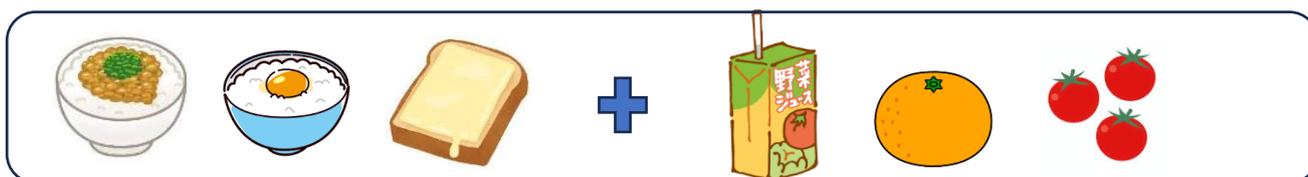
この時期、健康を保つためには食生活でどのような事を意識したらよいのでしょうか。

●朝食を食べましょう

【ステップ1】 忙しい時や食欲がない時でも何か口にする習慣をつけましょう。



【ステップ2】 食べる習慣がついてきたらバランスを少しずつ充実してみましょう。



●バランスを考えましょう

主食（ご飯・パン・麺類など）
主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）
副菜（野菜など）を毎食揃えましょう。



●自炊にトライしてみましょう

栄養面でも経済面でもメリットが大きいのが自炊です。

自炊をする際、あると便利な食材や揃えてほしい調理器具を紹介します。

食 材

冷凍食品・レトルト食品・カット済み野菜・冷凍野菜・フリーズドライのスープ・缶詰・
基本の調味料（塩・砂糖・しょうゆ・味噌・油など）

調理器具

包丁・まな板・フライパン・鍋・ボウル・ザル・お玉・計量スプーン・計量カップ・
炊飯器・電子レンジ

🍴🍳 無理せず、先ずは1品作る事から始めましょう。