

# 太りすぎない やせすぎない

エネルギーの過剰状態・不足状態が続くと、「肥満」や「やせ」となり、健康状態に影響を与えます。適正体重を維持している人は、ちょうどよい食事量といえます。定期的に体重をはかり、確認しましょう。

ゆっくり  
よく噛んで、  
腹八分目を  
心がけましょう



1日3食とりましょう

主食・主菜・副菜を組み  
合わせて食べましょう。

間食の  
とりすぎに注意

増えている  
若い女性の「やせすぎ」も  
要注意 ⚠



旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法)

旭川市役所トップページ→暮らし→健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育

スマホで  
今すぐ確認！



あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和3年11月発行  
旭川市保健所保健指導課