

1日3食 食べよう

3食に分けることで身体への負担や
栄養の偏りが少なくなります

朝食

- ・身体が目覚める
- ・排便が促される
- ・体内リズムが整う

昼食

- ・身体を動かす力になる
- ・食べすぎや間食を防ぐ

夕食

- ・身体に必要な栄養がとれやすくなる
- ・夜食による肥満を防ぐ

朝食 × 昼食 ○ 夕食 ○

1日2食で必要な栄養素量をとるのはかなり難しい！



3食 食べて無理なく必要な栄養素量をとみましょう！

あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和4年5月発行
旭川市保健所保健指導課

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→くらし→
健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育

スマホで
今すぐ確認！

