

とよなか食育プラスワン

みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



働き盛りの男性のための「プラスワン」

できそうなことに☑

あっ、カッコいい♡
できる男の生活習慣！！

💡 とよなか食育プラスワンとは
食育に関心のある人もない人も、
今の自分に無理のない範囲で
ほんの少しだけ工夫することで、
健康で心豊かな生活の実現を
めざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう
わたしのプラスワン ベスト3は？

第1位

第2位

第3位

こんな食生活
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ 上手に食べる



- 腹八分目を心がける
- よく噛んで味わって食べる
- 家族や仲間と一緒に食べる
- 夕食は食べすぎない

★ 朝ごはんを
食べる



- 何か一つでも食べる
- 組み合わせで食べる
- 主食・主菜・副菜を揃えて食べる

朝ごはんの時間におなかがすいていないひとはいませんか
夕食の食べ過ぎや、寝前の夜食の習慣などを見直してみよう。
朝ぎりぎりまで寝ていて時間がなく、朝食が食べられない人は
駅の売店などで牛乳や野菜ジュースをのむことから始めてみませんか。

こんなカラダ
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ 職場でもテキパキ



- 階段を使う
- 笑顔であいさつをする
- 人目を意識して
姿勢をキレイにする

★ 家でもテキパキ

短時間の身体活動を細切れ
に行っても、食後中性脂肪
値が下がるなどの効果があ
るとい報告もあります。

- こまめに家事をする
- 料理にチャレンジ
- 家族とお出かけする

★ 移動中でも



テキパキ

- 電車で座らない
- 歩幅を大きくする
- 自動車より電車・バス