

食生活改善プラン例

改善計画重点目標

- ・野菜の摂取量を増やす
- ・朝食の欠食を減らす

★毎日野菜を多く食べ、朝食も毎日食べられるようにするために
自分なりの改善プランを考えましょう

～ 以下の項目を参考にして考えてみましょう ～

●朝食を食べないことがよくある人

- ・毎朝、少しだけでも食べる
バナナ・ヨーグルト・チーズ
おにぎり・その他（ ）等
- ・翌朝の朝食を前日に用意しておく
- ・調理済み食品を利用する（冷凍食品・レトルト食品・缶詰・市販の惣菜等）



●朝食で野菜料理(副菜)を食べないことがよくある人

- ・簡単に食べられる野菜を用意しておく（例 トマト、きゅうり、レタスなど）
- ・前夜のおかずの野菜料理を利用する
- ・毎朝少しでも野菜を必ず食べる（食べられない時は野菜ジュースを飲む）

●野菜を1日350g以上食べられない日がよくある人

- （野菜350gとは、1皿で野菜70gとして、1日5皿に相当する量）
- ・朝食で副菜1皿（野菜70g以上）を食べる
（参考 野菜70g以上：ほうれん草のおひたし小鉢1皿、野菜サラダ1皿）
 - ・おおむね、朝1皿・昼2皿・夕2皿程度は毎日食べるようにする
 - ・350g食べられなかった日があれば、翌日に必ず補って余分に食べる
 - ・好きな野菜料理を増やし、毎日野菜を多く摂ることを意識して食べる

●野菜料理(副菜)をほぼ毎食は食べない人

- ・毎食野菜のおかずを少しでも必ず食べる
- ・昼食（お弁当など）に野菜料理(副菜)を1品付け加えるようにする
- ・どうしても野菜料理(副菜)がとれない場合は、野菜ジュースなどで補うようにする