

# 『今日からできる!! わかいやすいバランスシート』

バランスよく...は身体にいい!! また、くちにやさしいわ!!!



(バランスの良い食事 + よく噛んで味わう + 身体を動かす) × 365日 = 健康

※さっそく…食べたものに○印『チェック』してみよう♪

✿✿✿✿✿ 下記の10食材(項目)を目指せ!! あなたは1日どれくらい食べる? ✿✿✿✿✿



## またくちにやさしいわ

バランスの良い食材選び	月	火	水	木	金	土	日
に 肉類							
さ 魚類							
た 卵類							
ま 豆類							
ち 乳製品							
し 主食 (ごはん、パン、麺類)							
い いも類							
や 野菜(きのこ類)							
く 果物							
わ わかめ (海藻類)							
今日食べた数は?							
体 重 (kg)							

※ 買い物時や冷蔵庫にはって使ってね★

## 『ほんとうに・・怖い脱水症!! ~~~~~~

\*脱水になるのは…\*

\*脱水状態になると…\*

- ・たくさん汗をかいた(屋内・外)
- ・下痢や嘔吐をくり返す
- ・少量しか飲まない、食べない



- ・のどが渴く
- ・おしっこが出なくなる
- ・頭痛、めまい
- ・倦怠感
- ・筋肉のけいれん
- ・立ちくらみ



\*予防するには…\*



- ①しっかり食べて  
充分に飲水を行う

- ②身体を動かす  
前後など、適切な  
タイミングで補給する

- ③汗や下痢など、  
体調をすばやく戻す

公益社団法人大分県栄養士会

TEL 097-556-8810