

『今日からできる!!わかり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...※

- ・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



※脱水状態になると...※

- ・のどが渇く
- ・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



悪化すれば
意識を失う

命の
危険

※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