**食生活改善プラン例**

**改善計画重点目標**

**・野菜を毎食食べる！**

**・朝食を毎日食べる！**

**・1日３回食事をする！**

**★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