

食生活大作戦

未来につながる私たちの食生活
賢い食べ方を攻略しよう！

最近のあなたの食事を
チェックしてみましょう

はい →

いいえ ---→

スタート
食生活を
気にしている

朝・昼・夕
一日三食
食べる

好きな物を
よく食べる

いつも
おなかが
すいている

甘い物が
好き

食品の表示
を見て買う

夜遅くまで
起きている

体重が
気になる

体を動かす
のが好き

A

B

C

A : つい手が出てしまう“間食” どうしたらよいの？

B : いろいろ気になる“ダイエット” どうなのかな？

C : スポーツをする時の“間食” どうしたらよいの？