

食の自律 ～望ましい食生活の実践・自己管理～

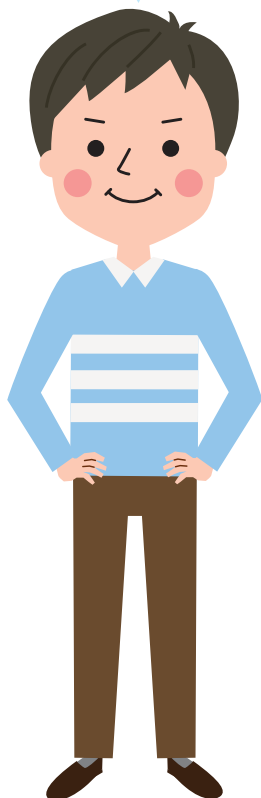


青年期（概ね 16 ～ 29 歳）



食習慣の自己管理能力を獲得し、正しい食生活を自分で実践していく時期

そのために
僕ができることって
何でしょうか？



- ・食事のマナーを実践する！
- ・家族や友人と食事を楽しみ、コミュニケーションを図る！



- ・朝食をしっかり食べる！
- ・望ましい生活習慣を心がけ、生活習慣病を予防する！



- ・食に関する必要な情報を得て、正しい選択・判断をする！
- ・食事の時間は集中し、ながら食べをしない！



- ・色々な地域や家庭の食に触れる！
- ・家族や友人など周りの人の健康にも目を向け、正しい情報を広める！