

本当に食べたいものを食べよう！



◆簡単な食生活チェック！

- ☐ごはんを美味しく食べている。
- ☐集中して食べている。
- ☐食事はよくかんでいる。
- ☐体重をある程度維持している。
- ☐夜更かしはほどほどにしている！
- ☐朝起きたらお腹がすいている。
- ☐野菜をたくさん食べている。
- ☐いただきます・ごちそうさまのあいさつをしている。
- ☐ごはんの時間がたのしい。

◆本当に私が食べたいものとは？

頭＝日々のストレスを一瞬で解消する食べ物（甘い・辛い・しょっぱい）

体＝体を大切に長く使うため、滋養あるもの（ほっとするもの・味を探せるもの）

私が食べたいもの＝体が欲しているもの

一致させていくこと、持続可能な食とも繋がってくる大切なこと。

◆毎日のごはんを振り返ろう！

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはんを振り返る。

おやつ・間食を振り返る。

好きなごはん・おやつは何ですか？

理想のごはん・おやつはどんなものですか？

◆毎日のごはんを大切にするために。

- ・現代のハレとケについて→どこでも食べられる「ハレ」。現代こそ「ケ」の食を大切に。
- ・嗜好品も「質」と「量」を整える。
- ・少しずつよくなって継続していく。