**改善計画重点目標**

**・野菜の摂取量を増やす**

**・朝食の欠食を減らす**

**食生活改善プラン例**

**食事プランを立てるときに悩んだら、参考にしてくださいね！**

●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、レタス等）

　・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、副菜１皿分が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

・朝1皿・昼２皿・夕２皿の副菜（野菜料理）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、翌日に補って余分に食べる

・毎食意識して野菜のおかずを食べるようにする

・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

●間食をつい摂りすぎる人

・おやつの買い置きをしない

・少しだけ袋から出し、残りは片づけてから食べる

・砂糖入り飲料を飲む頻度を少なくする。