

食事のバランス

「好きだから」と言って、同じものばかり食べる、「嫌いだから」と言って、野菜を絶対に食べない、そんな人はいませんか？

「好き嫌い」は、人間の基本的な感情なので、「好き嫌い」があることは悪いことではありません。でも、「好き嫌い」を理由に、偏った食事をするのは、よいことではありませんね。きっと、同じものばかり食べる人も、野菜を食べない人も、それがよくないことだというのはわかっていると思います。

ところで、食べ物に「好き嫌い」があるなら、生活にも「好きなこと」がありませんか？

自転車に乗ること、買い物、歌うこと、サッカー、ボーリング、おでかけ、絵を描くことなどなど。みなさんは、自分の好きなことを、できるだけたくさんしたいと思いませんか？好きなことをたくさん楽しむためには、お金を貯めたり、計画を立てたりすることも大切ですが、何よりもまず、楽しめる元気な体でいることが大切です。そこで、好きなことをいっぱい楽しめる体をつくるために、食事のバランスをよくしよう！という目標を持ってみませんか？

「野菜が苦手」という人が多いように思い

ますが、そんな人には次のような工夫はどうでしょう？

- ① 朝ごはん、昼ごはん、晩ごはんには野菜を食べられなくてもいいから、晩ごはんには野菜を食べるようにする
- ② 簡単にできるインスタントラーメンやうどん、みそ汁などに野菜を入れる
- ③ まったく野菜が食べられない人も、何か一つだけ努力して食べる野菜を決める

また、味の濃いおかずばかり食べないで、あっさり、さっぱりした味のおかずも食べるという工夫、メインのおかずを、「今日は肉類だから明日は魚類にしよう」という工夫、しょうゆや塩、マヨネーズは、自分がつけたと思う量よりちょっと少なめにつける工夫などでもいいと思います。

バランスの良い食事を考えるのは、難しいことだと思います。ぜひ相談してください。自分に合った、自分にできる食事の工夫を見つけて、体に良い食事をしましょう。そして、好きなことをいっぱい楽しめる、元気な体をつくりましょう。



ひとりごと

「頑張ったね」「すごいね」「大変だったね」って、その一言をもらうだけで、また次も頑張れると思うよ。だから、その一言をくれそうな人に、自分の頑張りを伝えてごらん。(見学)