

# 食生活を改善するヒント その2



野菜をプラスする人増えています！

## ① 3食規則正しく食べる

朝食を食べる習慣がない方は、まずはおにぎりやパンだけでも食べるようにしましょう。



## ② よく噛んでゆっくり食べる

よく噛み時間をかけてゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。口の中のものがなくなってから次のものに箸を付けるようにしましょう。



最初の一口を30回  
噛むことから始めて  
みましょう！

「その1」は、市ホームページで見られます。⇒



内容に関する問い合わせ先：小田原市 健康づくり課 成人保健係 0465-47-4724