

# 昨日のごはん、何を食べましたか？

昨日の晩ご飯のメニューを思い出せましたか？

私たちは、ごはんを食べることで、からだに「栄養」を蓄えています。からだは一日一日の食事の積み重ねなのです。しかし私たちは、その日食べたものを長い間覚えておくことができません。その上、食生活も変わり、生活習慣病を気にする方も多いのではないのでしょうか。

私たちに必要なのは、食べたメニューを記録し、栄養のバランスを把握することだと考えます。





# そこで、「栄養貯金箱」を提案します！

## 栄養貯金をすると……



栄養貯金箱とは透明の人型立体の容器です。

9色のボールをそれぞれ栄養に見立て、毎食どの栄養を摂取したのか記録していくシステムです。

- ：肉類    ●：魚介類    ●：炭水化物
- ：野菜    ○：乳製品    ●：おやつ
- ：果物    ●：豆類    ●：水分



赤ばかりのお父さんはお肉の食べすぎね！

- 自分のカラダに不足している栄養をすぐに見つけることができます。その不足している栄養を補うことで、食生活が改善されます。
- 食べたメニューを楽しく記録することは、生活習慣病の予防につながり、私たちはより健康に毎日を送ることができるのです。