フリートーク 食生活の見直しについてお話させていただきます。

最近、社会人になってからの自分の食生活を振り返ってみたところ、弁当や外食ばかりだと気づきました。思い返してみると、一時期、行きつけの唐揚げやがあったのですが、そこで週5かい同じ唐揚げべ㎜党を買っては食べていた時期もあり、栄養の偏った食事をしてしまっていました。

そこで、そのままではいけないと思い食生活を見直してみることを考えました。

週一回は自炊をし、野菜や果物をとるようにすることでバランスの取れた食事を意識することから始め、少しずつ食生活を見直していくように心がけます。

健康を保つためにはバランスの取れた食生活が必要です。

これを機に皆さんも食生活の見直しを行ってみてください。