フリートーク 私の食生活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食生活を振り返ってみたところ、弁当や外食ばかりで栄養の偏った食生活になっていました。

入社して何か月間の間は家事に余裕が裂けず、ついつい手軽に食事を済ませられるものばかりを選んでいました。

特に、ひどい時は私が行きつけの唐揚げやさんで週5回同じ唐揚げ弁当を食べていた時もありました。

そこでこのままではだめだと、この食生活を見直すことを考えました。

まず週一回は自炊をし、野菜を撮るようにするなどバランスの取れる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みたいと思います。

健康を保つためにはバランスの取れた食生活が必要であるため、

これを機に皆さんも食生活の見直しを行ってバランスの取れた食生活を心がけましょう。