

# 健康 プチ 情報



## 家族や友人と

## 一緒に食事をし

## 心と体を健康に

CHECK!



当てはまる項目があるか  
チェックしてみましょう。

- 月に何度か家族や友人等と食事をする機会がある。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回食べている。
- いろいろな食品を組み合わせて食べている。



チェックがつかない方へ  
アドバイスは裏面へ

# 共食のヒント



きょうしよく

## 「共食」とは？

家族や友人、地域の人などと一緒に食事をする事です。おいしさを共有したり、会話を楽しむことが心身の健康に繋がります。



### おかずを持ち寄って食べる

友人と会う際に、おかずを持ち寄ってみんなで味わってみませんか。おかずを話題に会話も弾みます。

作り方を教えて！

おいしかったね。

次は何を食べる？



### お出かけして食事に行く

家族や友人と、食事に出かけませんか？三条市内には、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事「スマートミール」を提供しているお店があります。



このロゴマークが目印です。

～ 外食や地域の集まりの際には是非ご利用ください♪ ～



## スマートミールを食べよう



- ・外食（飲食店）と中食（弁当）があります。
  - ・三条市内には15店舗提供しているお店があります。
- 詳細は下記のQRコードから三条市HPを御覧下さい。

＼主食・主菜・副菜がそろってる／ ＼野菜たっぷりであっさり／



次回予告



春号2026.5  
発行予定

### 編集後記

今年は大雪の日が多く、雪かきで疲れている方も多いのではないかと思います。食事は活力の源です。レトルトや市販の惣菜を上手に組合せながら栄養バランスの良い食事を3食とって、心身共に元気に過ごしていけるといいですね。  
(一体化チーム一同)

発行：三条市高齢者保健・介護一体化チーム（健康づくり課・高齢介護課）