



最近、暮らしの中でより良くしたいと考えていることはありますか

安い中でも栄養豊富な野菜を選ぶ。良質なたんぱく質を摂る。炭水化物を排除しすぎない。

野菜を増やしてバランスの摂れた食事を無駄無く。

体に良いと思われるモノやお取り寄せで珍しいモノを食べたい。

減塩などの工夫。

免疫力アップのために笑顔になれるおやつやランチを考えています。面白いやつがあれば嬉しいです。

子どもができてから、添加物の少ない安全なものを食べさせたいと思うようになりました。気付けば自分もそう育てられていました。

添加物による身体への影響を考え、できるだけ無添加な物を食べたい。

健康的な食生活にしたい。

ヘルシーで体にいいものを食べるようにしたい。

健康的な食生活をおくるように 野菜を沢山食べる。

サラダ肉魚を平均にとる。

子どもの食事。

バランスの取れた食生活を送ることで健康に日々を送りたい。新鮮な野菜と魚の摂取。

少量でも栄養価の高いものを心がけています。農薬の少ないもの、近隣の野菜や果物を買うようにしています。化粧品やシャンプーなども安全なもので中身の良いものを使用したいと望んでいます。

年齢を重ねると食も細くなりますので、少量でもバランスのとれた栄養があるもの、また胃に負担をかけないでとれ、簡単に料理できたらいいなと思っています。

バランスの良い食事。少し高くても国産や無農薬減農薬を選ぶ。

美味しいものを少し食べたい。あまり多く食べていない（特にご飯）つもりなのに体重が増えているのでどうしようかと考えています。

健康に暮らしたい。なかなか出来ませんが、1日になるべくたくさんの食材を使えるように考えています。

健康な体作りには食事が大切です。たくさんのきのこ類も多くとるよう心がけ、塩分控えめ。醤油も広島より取り寄せています。わかめ、豆類、野菜バランス良くを気を付けて年齢もありますので主人と健康でと毎日散歩しています。

添加物の少ない食事。

塩分、減塩、カロリーに気をつける。

食生活を改善。野菜を多くとるには生サラダよりも加熱した方が分量が多く取れる上おいしいことが分かった。お肉類を減らしお魚を増やすように心がけている。

体調不良の原因が電磁波、化学物質過敏症であることが分かり、農薬や食品添加物を取らないように気をつけています。

身体に良いものを食べたい。これは以前から心がけています。

体調良くして良い睡眠が取れるようにしたい。



最近、暮らしの中でより良くしたいと考えていることはありますか

災害にも使えるキャンプ用具を揃えていきたい。共働きなので簡単に美味しくて栄養バランスの良いメニューを考えていきたい。

年齢とともに食には気をつけていますが色々と積極的に多方面に行動していきたいと思っています。

年齢に合った食事内容。

体調良く保つ食事内容。

手間なく作れて栄養バランスの良い食事をしたい。

食 = 免疫力アップとバランスの良い食生活を送りたい。

夫婦とも高齢者になったので食と健康に気を付けるようにしている。

栄養バランスが良く、時短でできるように調理する。

栄養バランス、有機食品、低カロリー、低糖質、低脂肪の食品を探します。

コロナに負けない免疫を保つために食物にこだわります。

体の元となる食を大事にする。

栄養面食べる楽しみ。

バランスのとれた食生活を心がけたり使っていない電気は消すなど日々の生活でできることを実行したいと思っています。

腹八分目を心がける。

歳がいくほど食事は難しく今までは多く食べていても今は少なめで体に優しいものを食べたいです。

高齢になると食が細くなります。できるだけ良質なタンパク質を取りたいと考えています。

なるべく添加物の少ないものを買うようにしている。

出来上がった食材に12種の材料を加えて我が家の料理としていただくことを考えています。

栄養バランスを考え献立を考えたり1日を楽しく生活できるようにしている。

バランス良い食べ方で健康に気をつけたい。

できるだけ国産の野菜、肉を買い、美味しいご飯を作りたい。食べることにより家族の健康を守るから。

タンパク質を増やして炭水化物を減らしたい。

健康に良い食材を摂ることを心がけている。

血糖値対策フードロス削減。

栄養のバランスを考えたい。

糖尿病の食事は野菜を先に食べ炭水化物を後から食べるように心掛けています。

色々な栄養を体のためにとりたい。

食・過食を避ける。過食が小さな病気から大きな病気につながる。

メニューと簡単なものに偏りがちで栄養バランスを考慮できていない部分が多いので、家族の体調に合わせた食生活を良くしていきたい。



最近、暮らしの中でより良くしたいと考えていることはありますか

タンパク質をしっかりとして（もちろん他の栄養素もバランスよく）筋力をつけるよう身体（頭も心も）しっかり動かすこと。

しっかり歩けるようになるよう食事等にタンパク質を多めにとって体力を作りたい。

糖尿病予防の食事作り。

どの調理にもお野菜が入るように心がけています。例えば広野屋椎茸を煮た煮汁の残りで葉物を煮るなど。