

食事のバランスは大丈夫ですか？

gooが2006年10月20日～23日に行った「好きな定食アンケート」の結果は下記の通り。結果については、回答者の年代が20歳代－23.7%、30歳代－40.0%と過半数を占めること、季節は秋ということ、食べる場所もさまざまなことなどが影響していると思われます。肉系に人気があるようですが、国民健康・栄養調査結果にもあるように野菜不足が心配されます。

お浸しや煮物、サラダなど野菜を使った料理も食べましょう。

食事で取れないという方は、100%野菜ジュースなどで補いましょう。

★ランキング上位 5位

	総合ランキング	男性ランキング	女性ランキング
1位	から揚げ定食	とんかつ定食	から揚げ定食
2位	とんかつ定食	から揚げ定食	豚の生姜焼き定食
3位	ハンバーグ定食	豚の生姜焼き定食	刺身定食
4位	豚の生姜焼き定食	焼肉定食	とんかつ定食
5位	刺身定食	刺身定食	日替わり定食

【資料提供：gooランキング】