

親子で

いま かぞく けんこう みなお
今、家族の健康を見直すチャンスです!

今の生活習慣を見直してみましよう!

しっかり朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べるとどうなるの?

1. 体温が上がり、活動モードに切り替わる
2. 脳が目覚めて、集中力が高まる
3. 腸が目覚めて、便が出やすくなる
4. 生活リズムが整えられる

朝ごはんから野菜を取り入れよう!

目標は1日350g (成人の目標量)

～野菜をきちんと食べるための工夫～

野菜料理の作り置き



カット野菜・冷凍野菜を利用する

電子レンジ等で加熱し



カサを減らす



野菜の料理は1日5皿 食べましよう

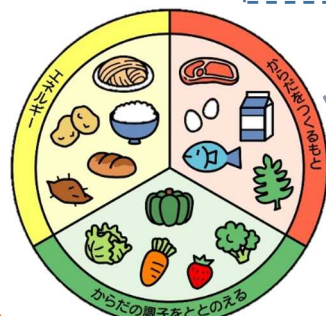
朝からバランスよく食べよう!

これだけじゃ足りませんね...

お惣菜を利用して構いません。
朝からしっかり主食・主菜・副菜!

(例)

	主食	+	主菜	+	副菜
ごはん だけ...	ごはん	+	納豆	+	ひたお浸し
食パン だけ...	食パン	+	目玉焼き	+	野菜スープ



主食: ごはん、パン、めん類
主菜: 魚、肉、卵、大豆製品
副菜: 野菜類、きのこ類など

ゆっくりとよくかんで食べる

肥満予防



消化・吸収をよくする



虫歯を防ぐ



脳を活発に



よくかめる食べ物

野菜、きのこ、海そう、豆、小魚



食事中はテレビを消して、一口30回以上を目標に!

まずは今よりも+5回かんでみましよう

排便習慣をつける

排便習慣をつけるポイント

1日3食 きちんと食べる



トイレはがまんしない



しっかりと水分をとる



具だくさんみそ汁もおススメ!



適度に運動する



食物繊維の多い食べ物
 豆類・野菜類・果物類・キノコ類・海そう類など

からだを動かす

脂肪1kgってこのくらい！

縦: 約10cm
横: 約18cm
高さ: 約8cm



脂肪1kgを減らすには、
7000 キロカロリーを
消費しなければならない！

子どもの時は無理な減量は×
無理に食事制限するよりも、
毎日の運動量を増やすことが大切です

運動能力アップ、
肥満予防などにつながるよ！



家族でできる運動やお手伝いから始めましょう！



ラジオ体操



ボール遊び



犬の散歩



なわとび



お皿ならべ

ネットやゲームは適切に

- 1 時間を決める
- 2 寝る1時間前までにやめる
- 3 食事中は見ないようにする

よい睡眠は子どもの
脳や体を成長
させます



*ゲームに依存している人の脳では、感情や思考の場소가小さくなっているという報告がありました

おやつを食べ過ぎない

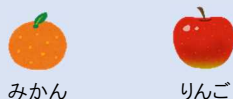
おやつとは・・・
3回の食事では不足する栄養素を補うもの

※おやつは1日の必要エネルギーの約1割(200キロカロリー)までにしなす。 (なお、7歳以下は150キロカロリーより少なくなる)

エネルギー不足と感じたら



ビタミン不足と感じたら



カルシウム不足と感じたら

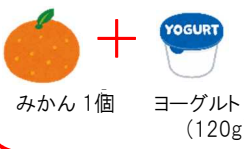


お菓子はエネルギー、糖分、脂肪分が多い

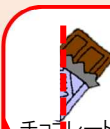
同じ200キロカロリーでもこんなに量がちがう



バナナ 1本 + 牛乳 (150ml)



みかん 1個 + ヨーグルト (120g)



チョコレート 約1/2枚



肉まん 約2/3個



ポテトチップス 約1/2袋



せんべい 約3枚



ドーナツ 約2/3個



ショートケーキ 約1/2個

★お菓子は食事替わりにはなりません。
★おやつを食べ過ぎたらしっかり運動しましょう！

*****西讃地区食育推進ネットワーク会議構成団体*****
観音寺市(健康増進課・子ども未来課・農林水産課、教育委員会)、三豊市(健康課・保育幼稚園課・農林水産課、教育委員会)、一般社団法人 三豊・観音寺市医師会、中国四国農政局、香川県西讃農業改良普及センター、観音寺市幼稚園長会、三豊市幼稚園長会、観音寺市保育所長会、三豊市保育所長会、公益社団法人 香川県栄養士会西讃地区、観音寺市食生活改善推進協議会、三豊市食生活改善推進協議会、香川県農業協同組合三豊地区営農センター、香川県農業協同組合豊南地区営農センター、観音寺市愛育会、三豊市愛育会、三豊郡漁業組合連合会、香川県西讃保健福祉事務所(事務局)