

給食室 藤浦

自分の食生活を振り返ろう！

食生活のチェックポイント

1. 朝ごはんは毎日きちんと食べている
はい → 2. テレビなどを見ながら食事をすることが多い
いいえ → 3. 甘いお菓子やインスタント食品が好きで、よく食べる
はい → 4. 好き嫌いしないで、なんでも食べる
いいえ → 5. 食事をよくかんで食べている
はい → 6. 濃い味付けが好きで、調味料をたくさんかける
いいえ → 7. 1日3回の食事は決まった時間に食べている
はい → 8. やわらかいものを好んで食べている
いいえ → 9. 遅い時間に夜食をとることが週3回以上ある
はい → 10. 健康的な食習慣が身についているようです。1日3回の食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

A この調子で続けよう!

B もう少し! 食生活を見直そう!

C 食生活を改善しよう!

生活習慣病の予防は子どものうちから！

生活習慣病とは、食事や運動、休養などの生活習慣が深く関係する病気のことです。糖尿病・高血圧・心臓病・がんなどがあります。健康について、ご家庭でも考えてみましょう。

お子さんと
一緒に

生活習慣チェック

あてはまる項目に ☒ を入れてみましょう

- ☐ 食事は朝・昼・夕と規則正しくとっている

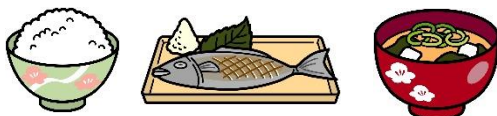


食事の回数を減らしたり、間隔があきすぎたりすると、エネルギーをため込もうとして太りやすい体になります。

- ☐ スナック菓子、インスタント食品、ファストフードなど脂肪の多いものは控えている



- ☐ 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている



主食・主菜・副菜をそろえることにより、自然に栄養のバランスが良くなります。

- ☐ 塩分は控えめにして、薄味を心がけている



だしや香辛料、酸味を効かせると減塩につながります。

- ☐ 間食(おやつ)は時間を決めて食べ過ぎないようにしている

おやつは決まった時間に!



間食は食事の2時間前までに済ませましょう。

- ☐ 定期的に適度な運動をしている



自分に合った運動を見つけ、継続的に行うことが大切です。

- ☐ 野菜を毎食意識して食べている



1日350g以上食べましょう。

- ☐ 早寝・早起きし、睡眠が十分にとれている



良い睡眠は生活習慣病の予防につながり、心の休養にもなります。

☒ の数が多いほど、生活習慣病の予防につながります。チェックが付かなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみましょう。

