

かっこいいお父さん & きれいなお母さんのための 健康食生活のヒント



規則正しい生活リズム (生活習慣) をつくろう



からだによくない生活習慣を続けることでなってしまうのが「生活習慣病」です。「生活習慣病」に関する正しい知識を身につけ、おやこで生活習慣を改善し、生活習慣病を予防しましょう。

主な生活習慣病

糖尿病・脳出血・脳梗塞・心臓病
脂質異常症・高血圧・肥満 など

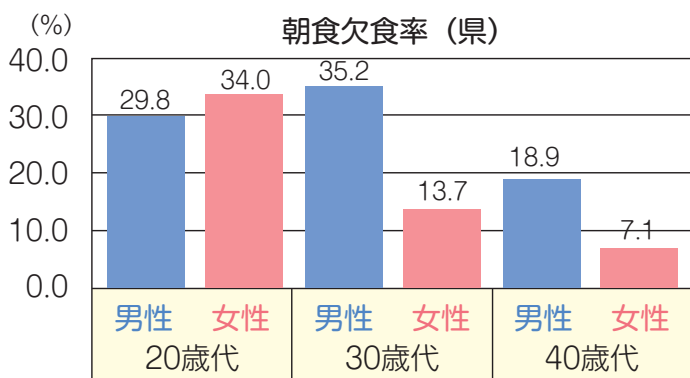


きちんと食べよう!

毎日の生活習慣の中でも、特に重要なのが「食事」です。健康なからだをつくるためには、「何を」「どれだけ」食べるとよいかを知ることが大切です。

1 朝ごはんを食べることからスタートしましょう!

県民の20代、30代の男性の3人に1人が朝ごはんを食べていません。朝ごはんを食べるメリットを知り、家族で楽しくおいしく朝ごはんを食べましょう。



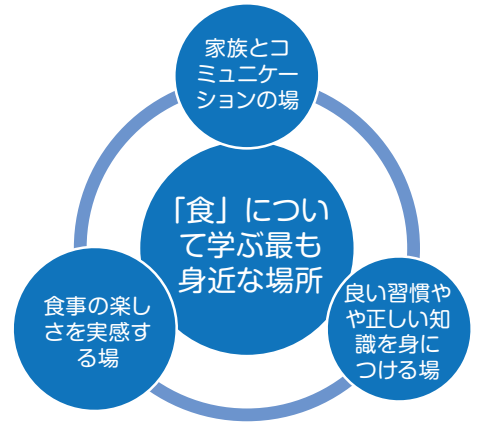
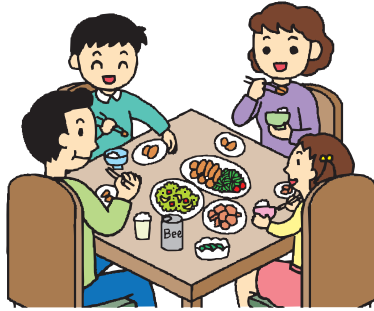
平成23年度岐阜県民健康意識調査結果

朝食のメリット



2 家族で食事や調理を楽しみましょう!

家族そろって食事をしたり調理することで、子どもに食を営む力(食べる力、作る力)を育むことができます。



3 野菜をあと100g食べよう!

成人は野菜を1日350g食べることが目標です。若い世代ではあと100g野菜が不足しています。ちょっとした工夫で100g増やしてみよう!

100gのめやす

- キャベツ 1枚半
- もやし 半袋
- トマト 1/2個
- たまねぎ(小) 1個

簡単朝食レシピ

ささみとトマトとブロッコリーのサラダ

材料2人分

- ささみ …………… 2本(140g)
- ブロッコリー ……… 1房(200g)
- トマト …………… 1個(200g)
- フレンチドレッシング …… 大さじ2
- 粒マスタード …………… 小さじ1

作り方

- ①ささみは、一口大に切り、ゆでておく。
- ②ブロッコリーは子房に分けゆでておく。
- ③トマトは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ドレッシングに粒マスタードを混ぜ、①.②.③を和える。



栄養価(1人当たり) エネルギー…231kcal タンパク質…21.6g 脂質…11.5g 塩分…1.1g 野菜の量…200g



からだを動かそう!& 早寝早起きをしよう!

食べ過ぎに注意して、よくからだを動かしてみよう!



1日の歩行数は成人男性7300歩、女性6200歩です。あと10分歩いて1000歩増やしましょう!

睡眠は、からだの疲れをとり、脳も休ませます。



小学生では9~10時間の睡眠が必要です。早寝早起きで睡眠・覚醒リズムをつくりましょう!