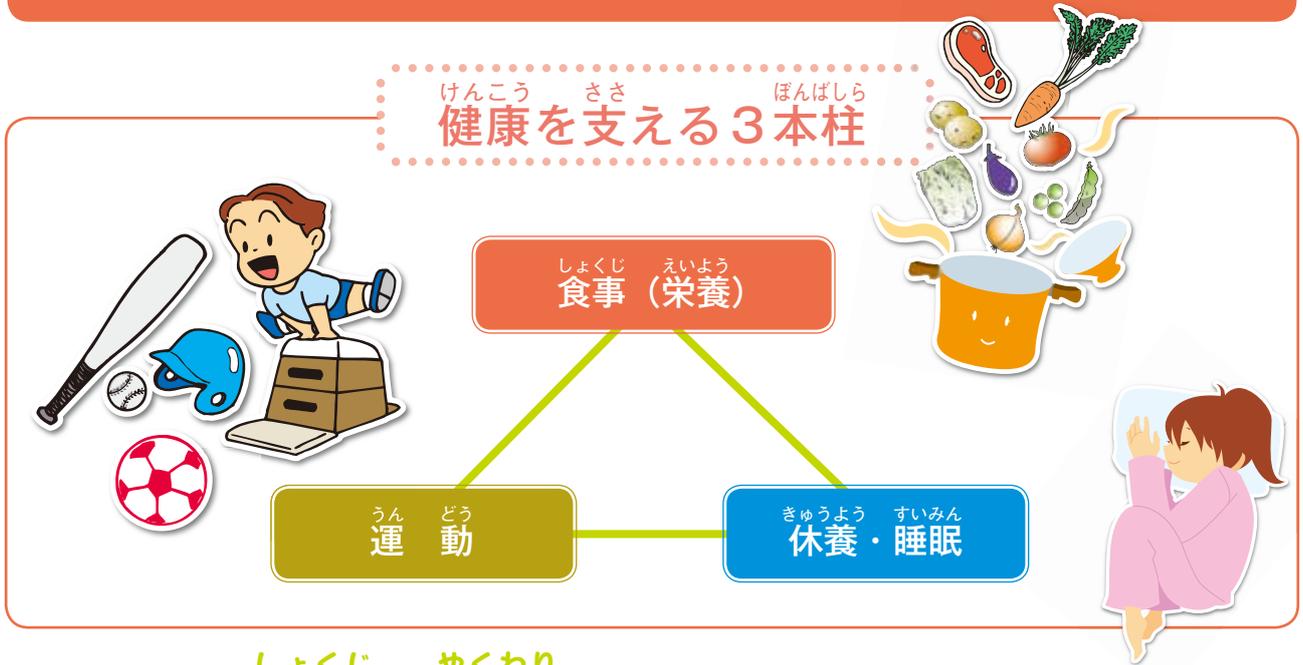


げんきもとしょくじ  
**元気の素は食事から**  
 げんき げんき  
 ~みんなの元気はえひめの元気~

けんこう ささ ぼんばしら  
**健康を支える3本柱**



しょくじ やくわり  
**食事の役割ってなんだろう？**



# 生活習慣チェック表

あなたの一日の生活をふりかえってみましょう。次の文を読んで、チェックしてみましょう。

① 朝、すっきり目がさめる。	はい	いいえ
② 朝ごはんを毎日食べている。	はい	いいえ
③ 朝ごはんは、赤・黄・緑の食品をそろえて食べている。 *ごはん、パン等とおかず（ハムエッグ、あじのひもの、サラダ、みそ汁、牛乳等）	はい	いいえ
④ すききらいしないで何でも食べている。	はい	いいえ
⑤ ゆっくり、よくかんで食べている。	はい	いいえ
⑥ 排便は一日一回ある。	はい	いいえ
⑦ 集中して授業に参加できる。	はい	いいえ
⑧ 給食を残さず食べている。	はい	いいえ
⑨ ジュースやスナック菓子はあまり食べない。	はい	いいえ
⑩ 夕ごはんの時間はだいたいきまっている。	はい	いいえ
⑪ 夕ごはんを楽しく食べている。	はい	いいえ
⑫ 夜ふかしをしないで、9時間以上ねる。	はい	いいえ
⑬ 食事のあいさつをする。	はい	いいえ
⑭ 食事の手伝いをよくする。	はい	いいえ
⑮ よく体を動かしている。	はい	いいえ

「はい」の数がいくつあったかな？

<p>15～13個すばらしい！！</p> <p>あなたは、すばらしい生活を送っています。このままつづけていこう！！</p> 	<p>12～9個あと一歩！！</p> <p>あなたは、少し気をつければ、健康な生活を送れますよ。</p> 
<p>8～5個気をつけて！！</p> <p>あなたは、少し生活のバランスがくずれていますね。食事や運動、睡眠の生活リズムを整えることで、健康な生活が送れますよ。</p> 	<p>4～0個あなたの健康大丈夫？</p> <p>あなたは、つかれやすかったり、イライラしたりすることはありませんか？早ね、早おきをして、朝ごはんを食べることから始めてみましょう。</p> 