

元気の素は食事から

～みんなの元気はえひめの元気～

健康を支える3本柱



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振り返ってみましょう。次の文を読んで、チェックしてみましょう。

① 朝、目覚めがよい。	はい	いいえ
② 朝食を毎日食べている。	はい	いいえ
③ 朝食の献立は、バランスよく食べている。 *主食、主菜、副菜がそろっている。	はい	いいえ
④ 野菜類を積極的に食べている。	はい	いいえ
⑤ 食事は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 清涼飲料水やスナック菓子はあまり食べない。	はい	いいえ
⑩ 夕食の時間はだいたいきまっている。	はい	いいえ
⑪ 夕食を楽しく食べている。	はい	いいえ
⑫ 夜更かしをしないで、7時間以上寝る。	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 運動を定期的に行っている。	はい	いいえ

自己採点してみよう。「はい」の数がいくつあったかな？

15～13個すばらしい！！ あなたは、すばらしい食生活を送れています。このまま続けていこう！！ verygood!! 	12～9個あと一步！！ あなたは、少し気をつければ、健康な食生活を送れますよ。 がんばりましょう good! 
8～5個気をつけて！！ あなたは、規則的に食事や運動、睡眠をとることで生活のリズムが整います。少し意識をして改善していけば、大丈夫！健康な生活を送れますよ！ try! 	4～0個あなたの健康大丈夫？ あなたは、疲れやすかったり、イライラしたりすることはありますか？！ 早寝、早起きをして、朝ごはんを食べることから一日をスタートさせましょう。fight!! 