

# 福島県の子ども達は、ほぼ全ての学年で肥満傾向児の出現率が全国平均を上回っています。

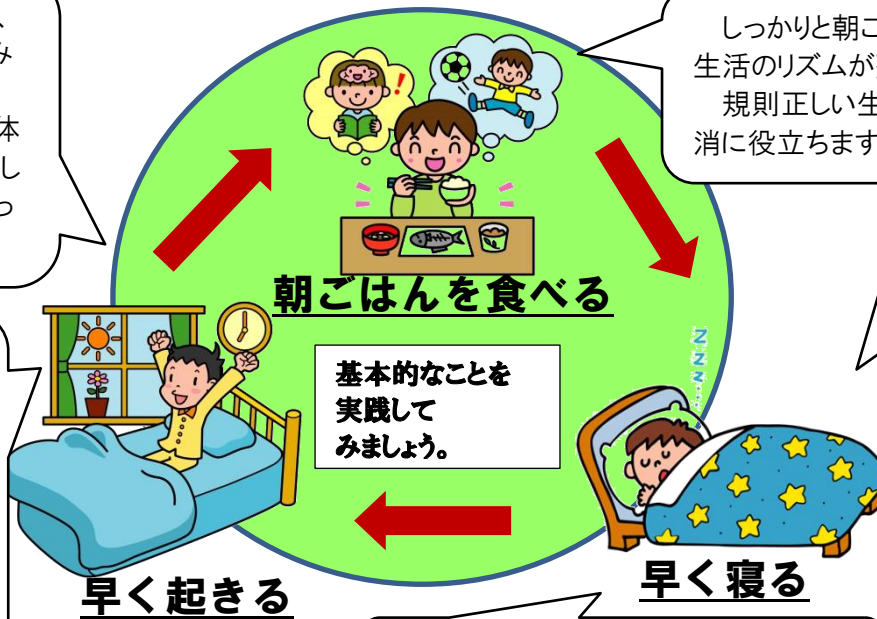
**自分の健康のために、生活習慣を見直してみませんか。**

肥満を放っておくと、治りにくい病気につながりやすいため、早めに解消または改善することが好ましいとされています。

朝になったら、眠くても起きてみましょう。  
明るいうちは体を動かして活動しましょう。夜もぐっすり眠れます。

しっかりと朝ごはんを食べることにより生活のリズムが整ってきます。  
規則正しい生活は、肥満の予防・解消に役立ちます。

1日を長く使えと、おのずと活動量が増えます。(食べたものを消費できる時間も増える。)



夜更かしは、夜食を食べることにもつながります。  
夜は活動量が少ないので、夜食のほとんどが脂肪としてたくわえられます。

成長期の睡眠は大切です。  
早めに寝ましょう。

夕食後は早めに歯磨きをしましょう。  
だらだら食べを防げます。

## さわやかダイエット

家族みんなで、いかがでしょうか。(東京家政学院大学 原 光彦氏 提案)

食事のポイント 肥満の予防・解消に！

- さ** ・ **魚** 煮魚や焼き魚の他、魚の缶詰・ちくわ・さつまあげ・しらすなどでも。
- わ** ・ **和食** 脂肪が少なく、野菜が多い。減塩に注意すればパーフェクト！世界が注目している、健康食。
- や** ・ **野菜** 食物せんいをしっかり摂ると、満腹感もあり、腹持ちもよい。
- か** ・ **海そう** わかめなどを常食すると、太りにくい体になると言われている。ひじきや切り昆布などを積極的に！
- だ** ・ **だし、大豆製品** 昆布、かつお・煮干しなどのだしを効かせると減塩に！(濃い味は、食べ過ぎになりやすい)大豆製品で食物繊維UP!!



**魚を主菜とした和食がおすすめです。**

**\* むかしから日本で食べられている食事を、すすんで食べてみましょう。**