

## 7 今日から始める健康習慣

(今日から実践したいことに☑してみよう)

生活習慣病にならないために、みなさんは何から始めますか？

すでに実践していること、今日から実践したいことにチェックしてみましょう。

### <食事>

#### 朝ごはんを食べる

- ◎脳に栄養が届いて脳が働くスイッチON!
- ◎体温が上がって体を動かすスイッチON!
- ◎胃や腸を動かし排便のスイッチON!

#### よくかんで食べる

- ◎消化吸収を助ける
- ◎食べ過ぎを防ぐ

#### 野菜や果物を しっかりとる

- ◎野菜や果物には、体の調子を  
整えるビタミン、ミネラル、  
食物繊維がたくさん含まれています。

#### 牛乳・乳製品、豆類、 魚をしっかりとる

- ◎体の調子を整える、体を  
作るもとになるカルシウムが  
たくさん含まれています。

#### 赤・緑・黄を そろえて食べる

- ◎体の調子が整い、  
病気になりにくく  
なる。

#### 食塩は控えめに

- ◎食塩のとりすぎは、高血圧など  
の原因になってしまいます。

#### 夜食や間食は、食べすぎないようにする

- ◎余分なカロリー摂取は、肥満の原因になります。

### <運動>

#### 定期的に運動をする

- ◎体力がつく、体の各器官を発達させる
- ◎ぐっすり眠れる
- ◎気分がリフレッシュする

### <ゲーム・スマホ>

#### ゲームやスマホの時間は決めている

- ◎インターネットやゲームの過剰な利用は、  
視力の低下や体力の低下、睡眠不足などを  
引き起こします。

### <早寝早起き>

#### 早寝早起きをする

- ◎疲れをとる
- ◎覚える力がアップする

### <歯みがき>

#### ごはんを食べた後に 歯みがきをする

- ◎虫歯を防ぐ
- ◎口の中を清潔に保つ

### <排便>

#### 毎日便が出る

- ◎腸の掃除ができる
- ◎スッキリして気分も  
よくなる

### <適正体重>

#### 過度なダイエットはしない

- ◎無理なダイエットは、肌あれ、いらいら、骨の発育不良、  
月経不順などの原因になります。適正体重を維持しましょう!