

かがわの子どもの生活習慣

平成25年度小児生活習慣病予防健診結果から



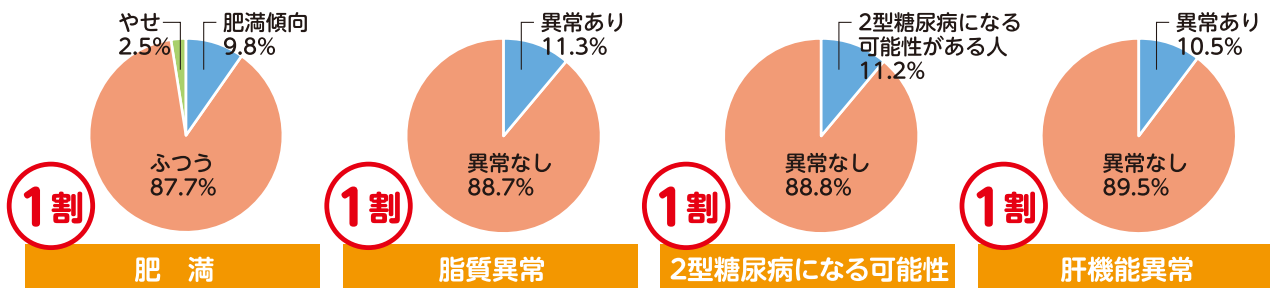
香川県では、子どもの生活習慣病を予防するため、小学校4年生を対象に「小児生活習慣病予防健診」を実施しています。



生活習慣と健康状態には
深〜い関係があります。

かがわの子どもの健康状態

平成25年度小児生活習慣病予防健診結果から



このままでは
将来生活習慣病に!



今なら、間に合う!
家族みんなで、今より少し
ステップアップ。

今日からできるGOODな生活習慣!

よく噛んで、ゆっくり
食べて、肥満予防。

朝食は元気のもと!「主食、主菜、副菜」
を組み合わせ、脳活動をアップ!

寝か「しつけ」の
すすめ

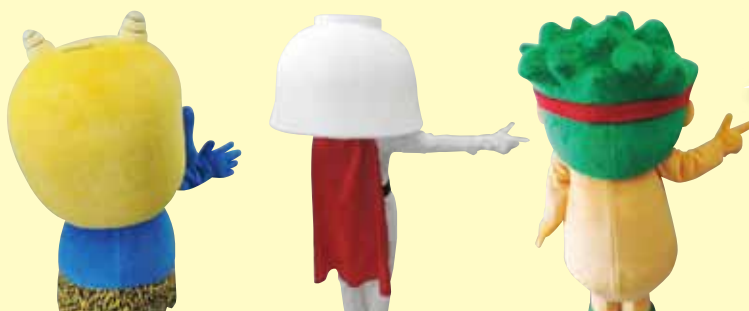
わが家のルールを
きめましょう

- よく噛むと、唾液がたくさん分泌され、体に必要な栄養素の吸収がよくなり、血糖値の上昇もゆるやかになります。
- 「主食、主菜、副菜」を組み合わせた朝食は、肥満を予防し主食の場合よりも、**脳活動を約2割アップ**させます。
- GI値の低い食品を選びましょう。同じカロリー、糖質量でもGI値が低い食品ほど食後血糖値が上がりにくいといわれています。白米より玄米の方がGI値が低く、野菜、きのこ類はGI値の低い食品です。GI値については、県ホームページ [かがわ糖尿病予防ナビ](#)

- 大人も子どもも、睡眠不足は、肥満のもと!毎日決まった時間に寝か「しつけ」をしましょう。

- 県ではゲーム機やスマートフォンを使うときの「共通ルール」があります。詳しくは県教育委員会ホームページ

※GI値(グリセミック・インデックス、血糖上昇指数):食後に血糖値を上げるスピードは食品によって異なり、それを数字で表したものを



子どもも大人も
元気な
わがかがわ!