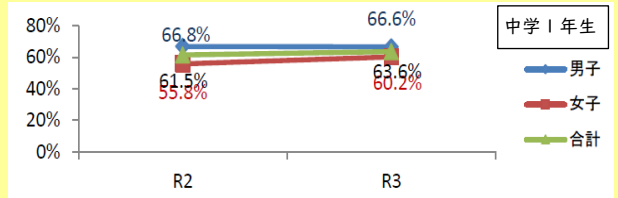
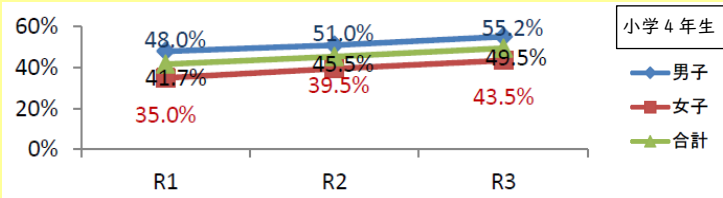




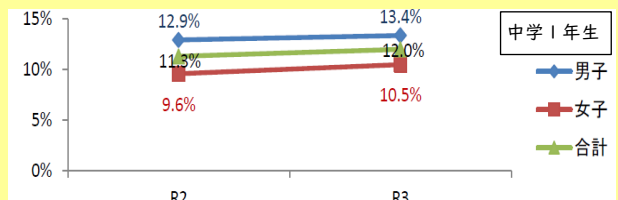
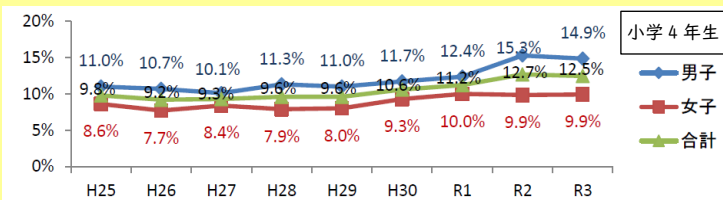
1 令和3年度小児生活習慣病予防健診結果(抜粋)

香川県では小児生活習慣病予防と望ましい生活習慣の獲得を目的に全国に先駆けて県下の市町等で小学4年生及び中学1年生に健診を実施しています。

○情報メディア(ゲームやスマホ等)の利用時間が2時間以上の者の割合



○肥満度20%以上の者の割合について



2 子どもたちの健やかな成長のために

コロナ禍での自粛や新しい生活様式の導入は大人だけではなく子どもの生活習慣にも影響を与えています。望ましい生活習慣を身につけられるよう、これまで以上に意識的に改善へ取り組む必要があります。まずは自分自身や家族が「早寝早起き」「朝ごはん・野菜摂取」「運動習慣」「良質な睡眠」等ができているか振り返ってみましょう。

朝食を食べていますか? ステップ3を目標に!

ステップ1

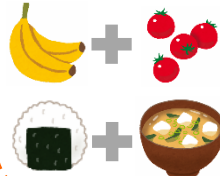
まずは毎日、何か1品食べる習慣をつけよう!



ステップ2

ステップ1に1品増やそう!

たとえば...



ステップ3

主食、主菜、副菜を組み合わせよう!



管理栄養士の簡単レシピ



- ✓ 包丁いらず
- ✓ 混ぜて焼くだけ
- ✓ 朝食にもおすすめ

『野菜ジュースリゾット』

【1人分】

エネルギー:328kcal

たんぱく質:15.7g

炭水化物:42.2g

たんぱく質:15.7g

食塩相当量:1.8g

脂質:12.1g

カルシウム 200mg

▼材料(1人分)

- ・ごはん 100g
- ・野菜ジュース(無塩) 50g
- ・レタス 20g
- ・顆粒コンソメ 小さじ 1/2
- ・卵 1個
- ・冷凍ブロッコリー 20g
- ・チーズ 25g
- ・乾燥パセリ 少々

好きな野菜でアレンジOK!

1品でバランスのとれた『ステップ3』にレベルアップ♪

▼作り方

- ① ごはん野菜ジュース、コンソメ、小さめにちぎったレタスを混ぜて器に盛る。
- ② ごはんの上に卵、ブロッコリー、チーズを順にのせる。
- ③ トースターで6~8分焼いて、パセリを振ったら完成。

マイチャレかがわ! 企業対抗戦の結果発表

令和4年10月1日~31日開催の企業対抗戦結果を発表します。参加いただいた企業・団体の皆様、ありがとうございました。

10人以上の部門

1位 坂出市立坂出中学校

10人未満の部門

1位 カフェ筥の里

結果の詳細はマイチャレかがわ!ホームページへ