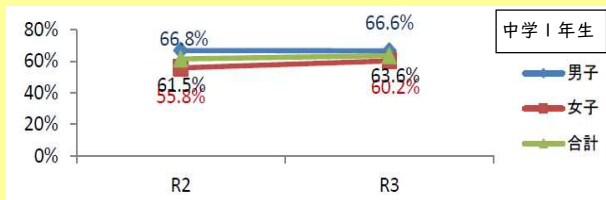
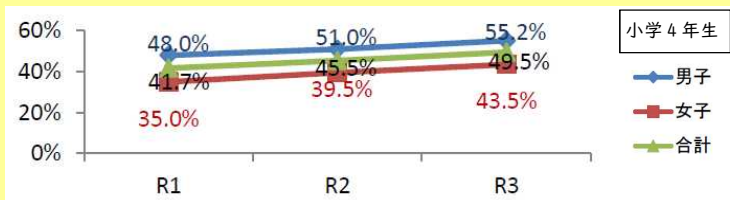




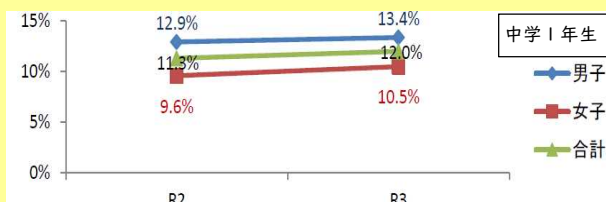
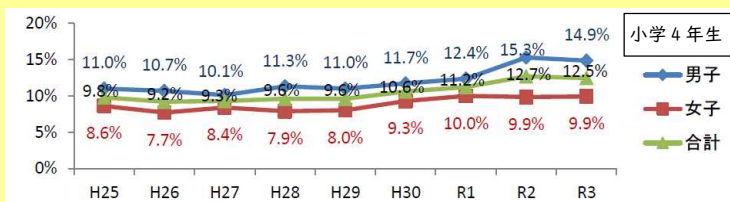
1 令和3年度小児生活習慣病予防健診結果(抜粋)

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

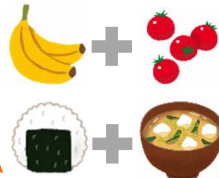
まずは毎日、何か1品食べる習慣をつけよう!



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

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 ごはんと野菜ジュース、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

◎ヘルスプラン1、5グループで出前講座を実施しました

📍 観音寺市健康増進課

ヘルスプラン1、5グループで出前講座を実施しました

実施日時：令和4年7月14日（木）

実施場所：観音寺小学校

対 象：小学4年生

人 数：72名

内 容：小児生活習慣病予防健診を実施するにあたり、観音寺市の子どもたちの生活習慣の現状や生活習慣病を予防するために日頃から気を付けること、朝ごはんの大切さ、3色食品群分け、おやつやジュースの砂糖の量についてのお話をしました。



小学生の皆さんは真剣に話を聞き、積極的に発表や質問をしてくれました。また、講話の最後に「えいようのうた」や「生活習慣リズム感」のダンスを踊り、楽しく生活習慣について学びました。今回は、小児生活習慣病予防健診を受ける前の出前講座でしたが、次回は健診後の1月に実施する予定です。

令和4年11月19日

せいさん食育情報

第8号

◎観音寺総合高校で出前授業を実施しました

📍 観音寺市食生活改善推進協議会

観音寺総合高校で出前授業を実施しました

実施日：令和4年9月28日（水）

実施場所：観音寺総合高校

対象：高校3年生 250名

内容：「高校を卒業して自立するうえでの食生活」について、
① 朝食の大切さ ② 野菜をたくさん食べよう ③ 塩分
④ 外食やコンビニを上手に利用しようといった内容の話をし、家庭の味噌汁を持ってきていただいて塩分濃度測定をしました。



味噌汁の塩分濃度測定



野菜の展示



実施して



アンケート結果より、「1人暮らしをする前に食生活に関する話を聞いて良かった」、「これからの生活に役立てたい」という感想をたくさんいただきました。

また、味噌汁の塩分濃度測定では、興味をもち積極的に実施していただき、「普段家で食べている味噌汁の塩分濃度が知れて良かった」、「毎朝味噌汁を作ってくれる親に感謝したい」、「今健康的な食生活ができているのは親のおかげ」といった感想もありました。

普段の食生活を見直したり、今後の食生活に生かしていただける良い機会になったのではないかと思います。

