

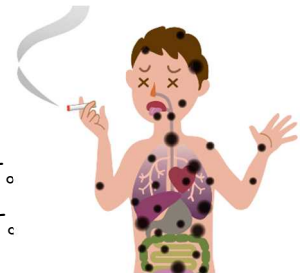
左からよんでも… うどん うんどう サポート 右からよんでも…

Vol.38
2023年5月19日
香川県

5月31日は 世界禁煙デー 大切な人のため 自分のため 今こそ「禁煙」考えてみませんか？

喫煙は百害あって一利なし

喫煙ががんの原因となることは、よく知られています。
このほかにも狭心症、心筋梗塞、脳卒中など循環器の病気や、
COPD（慢性閉塞性肺疾患）など呼吸器の病気の原因にもなります。
禁煙することで、こうした疾患リスクが年数とともに確実に低下します。



今からタバコのない人生を！



なかなかタバコがやめられない方は、
身近な医療機関（禁煙外来）で相談してみる方法もあります。
禁煙治療には健康保険が適用されます！ 医療機関の一覧は⇒



禁煙は、いつ始めても遅くありません！

～歯と口の健康週間行事 を開催します！～

参加
無料

6月4日から6月10日までは
「歯と口の健康週間」です。香川県では、
この期間に啓発イベントを行います。

- ・県内11か所で開催
- ・特設ウェブページにて、歯と口に関する

お役立ち動画の掲載 など

親子で楽しめる企画もいっぱい！

詳細については、下記のイベントページより
ご確認ください。

<https://webfes.kashi.or.jp/>



参加に関しては開催情報をご確認ください
諸事情で変更する場合がありますので随時変更等を記載しております。



WEBフェスタ

<https://webfes.kashi.or.jp/>

実施期間：2023年5月30日(火)～6月30日(金)

歯みがきゲームアプリ『ポケモンスマイル』も紹介してるよ！

©2020 Pokémon. ©1995-2020 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK Inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリエーション・ゲームフリークの登録商標です。

管理栄養士
おススメ
簡単レシピ



☆減塩レシピコンテスト 2022 応募作品

『野菜ゴロゴロ豆乳スープ』

【1人分】

エネルギー：190kcal	たんぱく質：7.4g	脂質：10.6g
炭水化物：19.7g	食塩相当量：0.8g	食物繊維 5.1g

▼材料(1人分)

- ・たまねぎ 30g
- ・にんじん 15g
- ・じゃがいも 40g
- ・キャベツ 15g
- ・ベーコン 8g
- ・調整豆乳 150g
- ・白だし 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

今月の栄養メモ

春～初夏にかけて、
新たまねぎ・新じゃがいもが市場に出回ります。水分が多く、甘みたっぷりののが特徴です!!



▼作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいも・キャベツは一口大、ベーコンは短冊切りにして、鍋で炒める。
- ② ある程度火が通ったら、豆乳を加えて煮込む。
- ③ 白だしとごま油を入れて完成。

令和5年5月19日

せいさん食育情報

第2号

◎小児の生活習慣改善のための啓発媒体ができました！

西讃保健福祉事務所

小児の生活習慣改善のための啓発媒体ができました！

小学4年生を対象とした小児生活習慣病予防健診の結果、何らかの異常をもつ児童が約1割いることが分かっています。西讃地区食育推進ネットワーク会議では小児から生活習慣を改善するために啓発媒体を作成していましたが、この度内容を見直して新しくなりました。

あなたはどれだけできている？ 生活習慣チェック

生活習慣チェックリスト

- しっかり朝ごはんを食べている
- 朝ごはんに野菜を取り入れている
- 朝ごはんに主食・主菜・副菜がそろっている
- ゆっくりとよく噛んで食べている
- 排便習慣がついている
- 毎日適度な運動をしている
- ネットやゲームは適切に使用している
- おやつを食べすぎないようにしている



皆さんはどれだけ✓できましたか？

適切な生活習慣は生活習慣病の予防になります。

まずはできることから始めてみましょう！

詳しくはこのリーフレットを参考に、家族と一緒に生活習慣を見直してみませんか？

リーフレット掲載場所

★西讃保健福祉事務所ホームページ→健康づくり・栄養→健康づくり
9.リーフレット「親子で今の生活習慣を見直してみよう！」

URL : <https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/6294/tirasi.pdf>

親子で 今の生活習慣を見直してみよう！

今、家族の健康を見直すチャンスです！

しっかり朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べるとどうなるの？

- 体温が上がって、活動モードに切り替わる
- 脳が自覚めて、集中力が高まる
- 腸が自覚めて、便が出やすくなる
- 生活リズムが整えられる

朝ごはんから野菜を取り入れよう！
目標は1日350g☆ (成人の1/2程度)

野菜の種類を増やす
電子レンジ等で加熱し、カリを減らす
野菜の料理は1日5皿 食べましょう

ゆっくりとよくかんで食べる

よくかめる食べ物
野菜、きのこ、海そう、豆、小魚

食事ではテレビを消して、1口90回以上を目安に！
まずは今よりも4回かんでみましょう

排便習慣をつける

排便習慣をつけるポイント

- 朝食を食べる
- 排便の多い食べ物を食べる
- 排便の多い食べ物と水分を一緒に飲む
- 排便の多い食べ物と水分を一緒に飲む
- 排便の多い食べ物と水分を一緒に飲む

からだを動かす

脂肪1kgを減らすには、7000キロカロリーを消費しなければならない！

子どもの時は無理な減量は×
無理に食事制限するよりも、毎日の運動量を増やすことが大切です

運動能力アップ、肥満予防などにつながるよ！

家族でできる運動やお手伝いから始めよう！

ウチの掃除、おもちゃの片付け、お風呂の掃除、お洗濯、お風呂の掃除、お洗濯、お風呂の掃除、お洗濯

ネットやゲームは適切に

- 時間を決める
- 寝る1時間前までにやめる
- 食事中は見ないようにする

よい睡眠は子どもの脳や体を成長させます

ゲームに没入している入眠が遅く、覚醒や起きの難がなくなっているという報告がありました

おやつを食べ過ぎない

おやつとは...
3回の食事では不足する栄養素を補うもの

エネルギー不足と感じたら
バナナ、ヨーグルト、お菓子、パン

ビタミン不足と感じたら
みかん、トマト、ヨーグルト

カルシウム不足と感じたら
ヨーグルト、お菓子

お菓子はエネルギー、糖分、脂肪分が多い
同じ200キロカロリーでもこんなに量がちがう

バナナ1本(150g) + ヨーグルト1杯(120g) = 270g
お菓子1袋(120g) + お菓子1袋(120g) = 240g

★お菓子は食事替わりにはなりません。
★おやつを食べ過ぎたらしっかり運動しましょう！

生活習慣の見直しにぜひご活用ください♪ 掲載場所はこちら →