

# HEALTHY LIFE

第59号  
2020年2月19日  
香川県

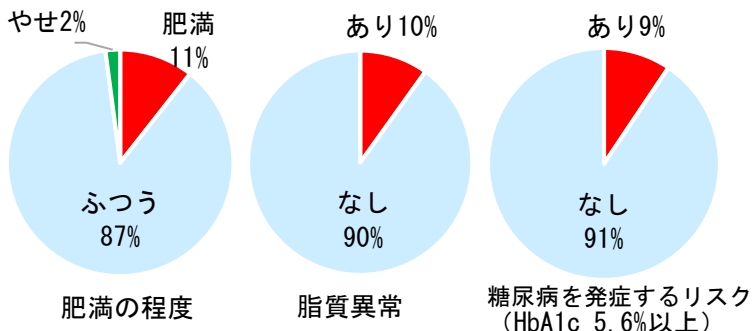
## はじめよう！家族みんなで健康習慣

香川県では、毎年小学校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。

糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防には、子どもの頃から適切な生活習慣を身につけることが大切ですが、子どもの力だけではなかなか難しいもの。

子どもと一緒に、家族みんなで食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直しましょう！

～平成30年度香川県小児生活習慣病予防健診の結果～



### まずは家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」！

#### 早寝・早起き

- 朝起きたらカーテンを開け、朝の光をしっかりと浴びる

朝の光によって体内時計がリセットされ、1日のリズムがつけられます。

- 長時間テレビやゲーム、スマホなどの強い光を見ない

テレビなどの強い光は睡眠に影響します。

- 日中は、適度な運動をこころがける

#### 朝ごはん

- 夕食は腹八分目に
- 夜食は食べない

夕食をお腹いっぱい食べたり、夜食を食べると朝、お腹が空かず、欠食のもとになります。

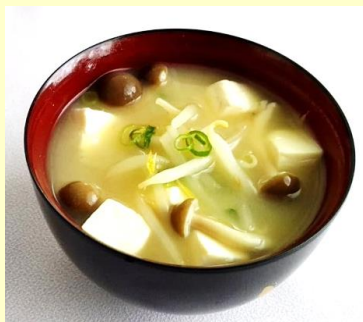
- 朝ごはんを前日のうちに準備しておく

すぐ食べることができるもの（納豆、果物、ヨーグルトなど）を買っておいたり、味噌汁やスープの材料を切っておいたりすると時間がない朝に便利です。

できることから実践し、**家族みんなで望ましい生活習慣を身につけよう！**

### お手軽ヘルシーレシピ ～朝食の一品～

#### シャキシャキもやしの具だくさん味噌汁



#### 【材料（2人分）】

水	240ml
煮干し	6尾程度
もやし	1/2袋(100g)
(根切りもやし)	
ぶなしめじ	1/2袋(50g)
(カット済み)	
豆腐	小1パック(150g)
味噌	大さじ1強

#### ▶鍋一つで簡単！

- ▷野菜、海藻、豆腐、卵などを入れて具だくさんにすると、簡単に主菜と副菜を兼ねたおかずになります。
- ▶煮干しも一緒にいただきます！

#### 【作り方】

- ① 鍋に水、煮干しを入れて30分程度置く。(前日の夜に準備しておいてもよい。)
- ② ①に水洗いしたもやし、ぶなしめじを入れ、中火にかける。
- ③ 具材がやわらかくなったら、食べやすい大きさに切った豆腐を入れ、ひと煮立ちさせ、最後に味噌を溶き入れる。お好みでねぎをトッピングして完成。