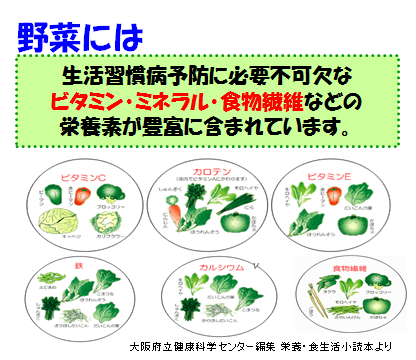
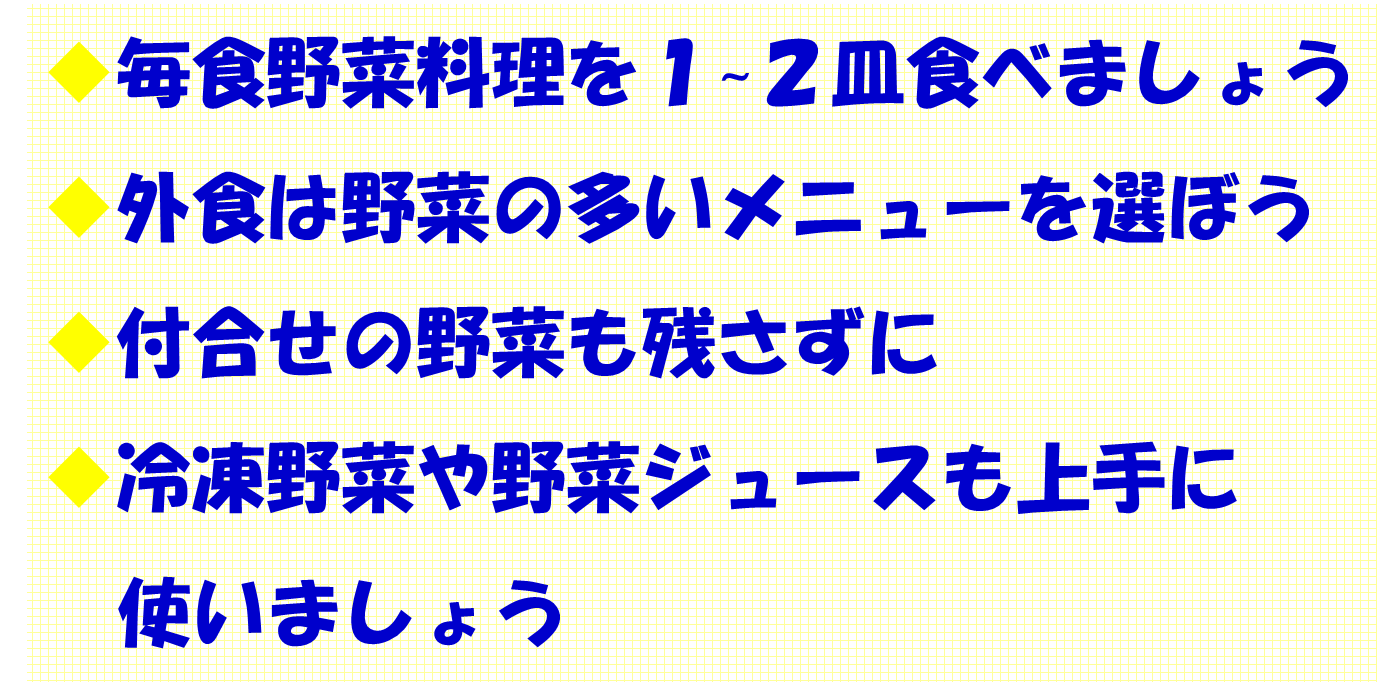
* line_enogu2_orange.png野菜バリバリ！＊～1日350g 1日5皿～

２UPでA3両面に印刷すると、２つ折りの資料としてお使いいただけます。



野菜をたべる工夫

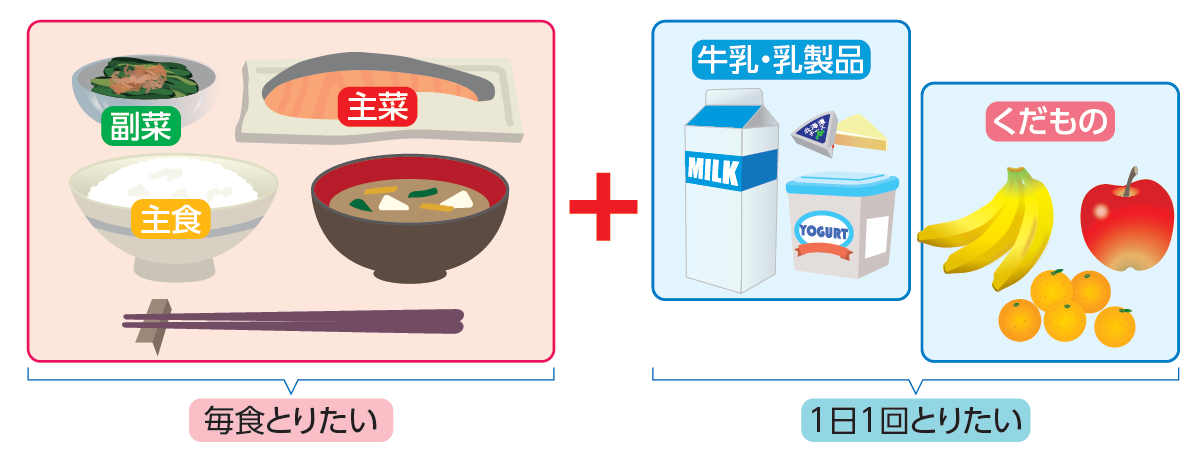


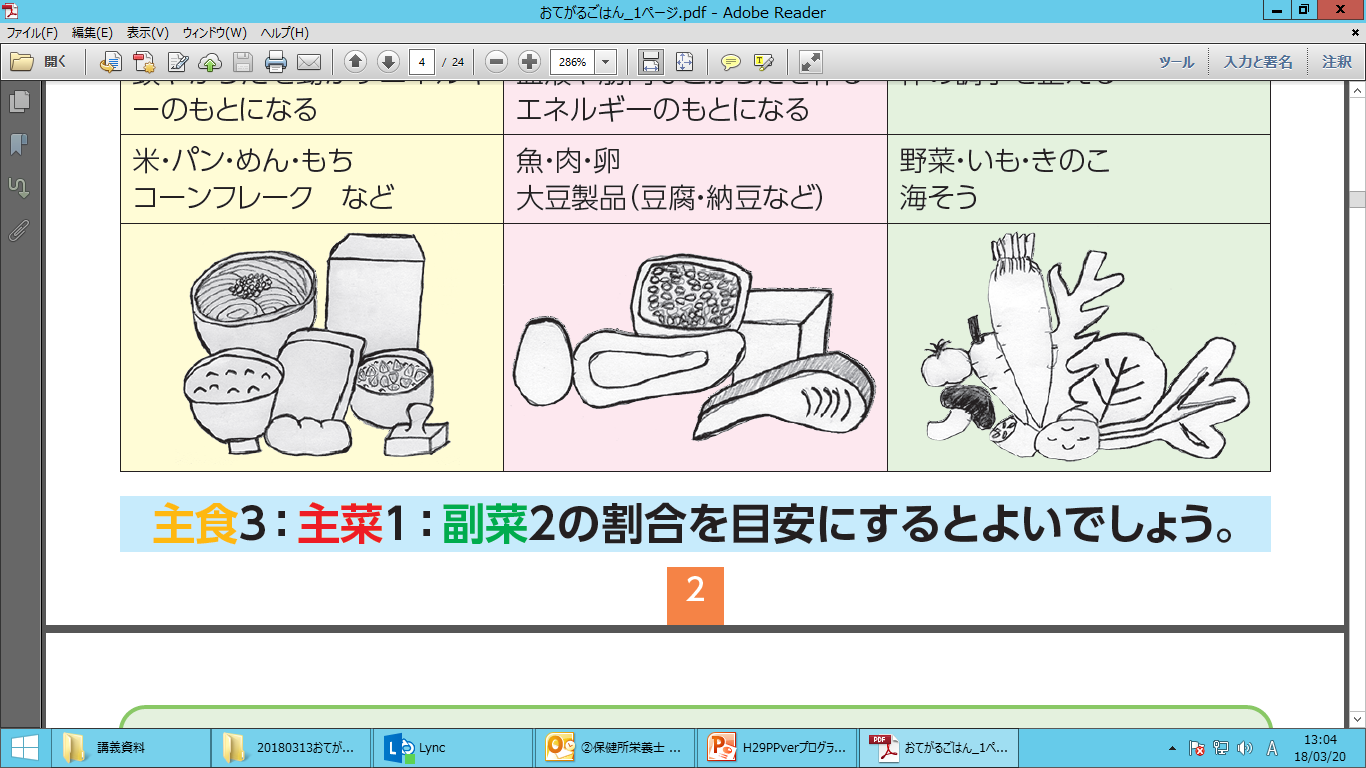
* line_enogu2_orange.pngバランスよく食べよう！＊

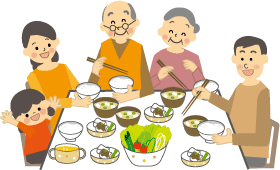




そろえて食べましょう





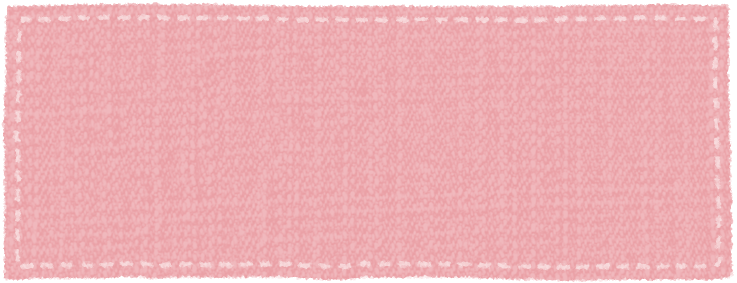
* line_enogu2_orange.png楽しく食事を♪＊

4



***No vegetable No Life***

～毎日元気で楽しくすごすために～



**今の自分って太ってるの？やせてるの？**

＊計算してみましょう。  
　肥満度＝（実測体重(kg)－身長別標準体重(kg)）/身長別標準体重(kg)×100(%)   
　　　　 ＝

身長別標準体重（kg）=a×実測体重(cm)-b

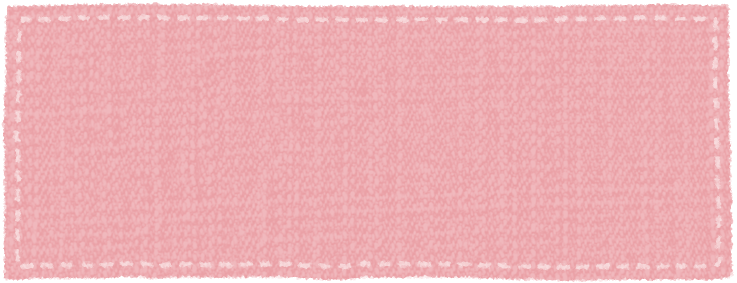
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 係数 | 男 | | 女 | |
| 年齢 | a | b | a | b |
| 15 | 0.766 | 70.989 | 0.560 | 37.002 |
| 16 | 0.656 | 51.822 | 0.578 | 39.057 |
| 17 | 0.672 | 53.642 | 0.598 | 42.339 |

**【判定】**

**－２０％以下　　　　　：やせ傾向**

**－20％超～＋20％未満：ふつう**

**20%以上　　　　 　　：肥満傾向**

毎日よくない生活をつみ重ねると・・・



糖尿病

高血圧

疲れやすい

貧血





肥満

生活習慣病



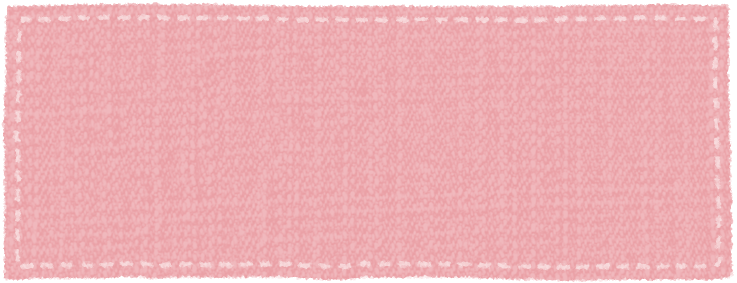
皮膚乾燥

1

かくれ肥満

脂質異常

不眠

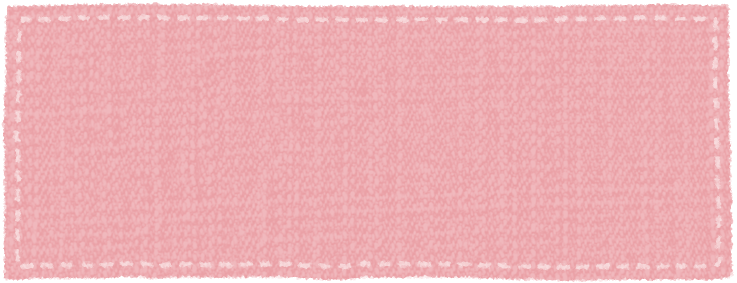
生活習慣病を予防するには

「適度な運動・睡眠」

「バランスのとれた食事」

「禁煙」

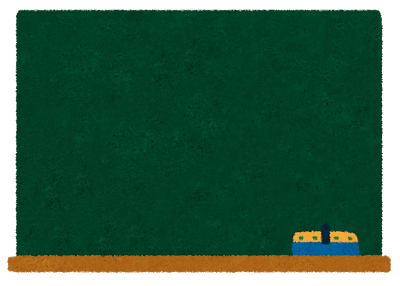
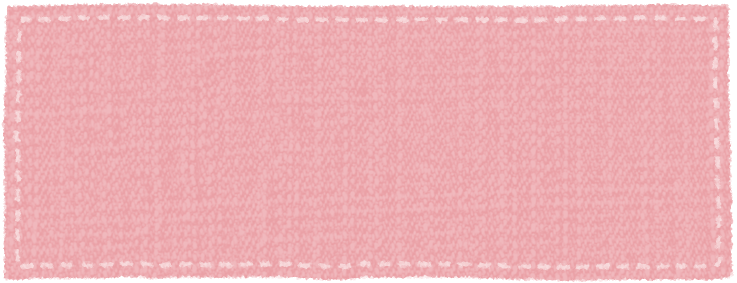
　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　がポイント！



自分の生活行動と食事をふりかえってみましょう

昨日、1日の生活行動と食べたものを振り返って記入しましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 時間 | 食べたもの | 野菜の有無 |
| 起きた時間 | 時　分 |  | あり・なし |
| 朝食 | 時　分 |
| 昼食 | 時　分 |  | あり・なし |
| 夕食 | 時　分 |  | あり・なし |
| 間食 | 時　分 |  | あり・なし |
| 寝た時間 | 時　分 |  | 2 |

元気に楽しい毎日を過ごすための食生活

＊朝食モリモリ！

＊野菜バリバリ！

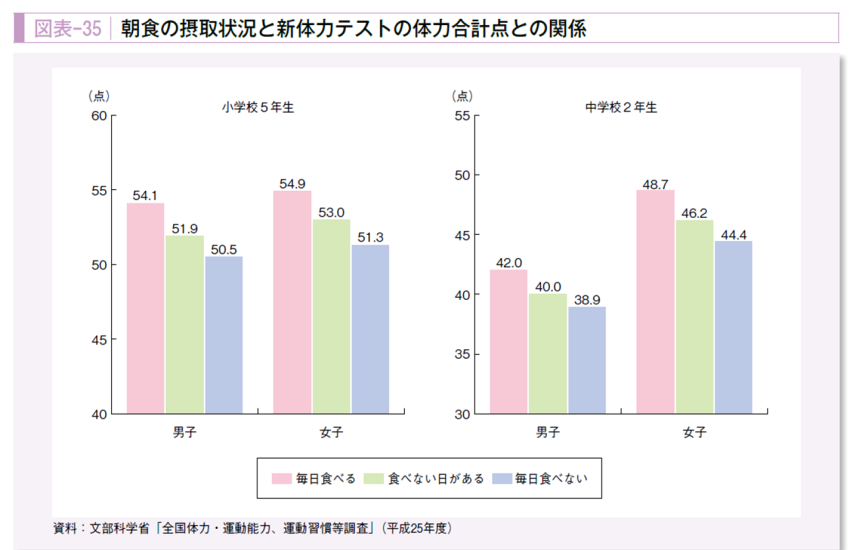
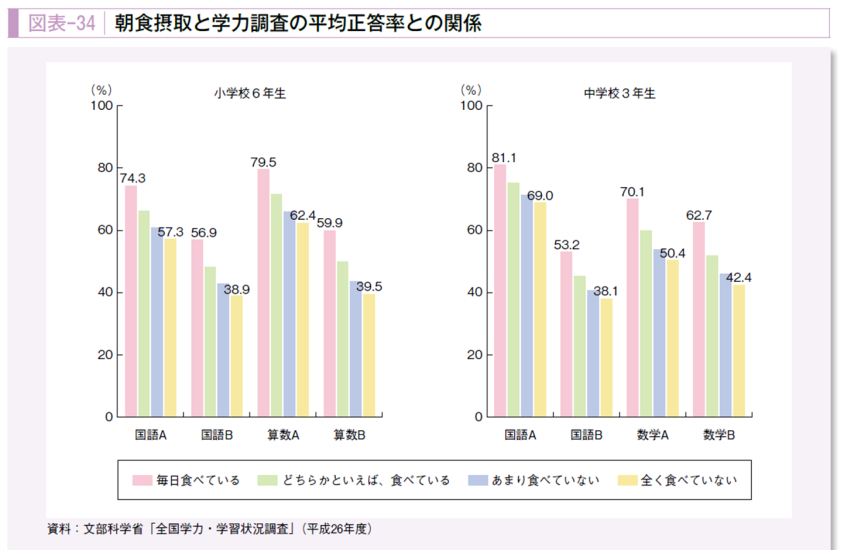
＊バランスよく食べよう！

＊楽しく食事を♪



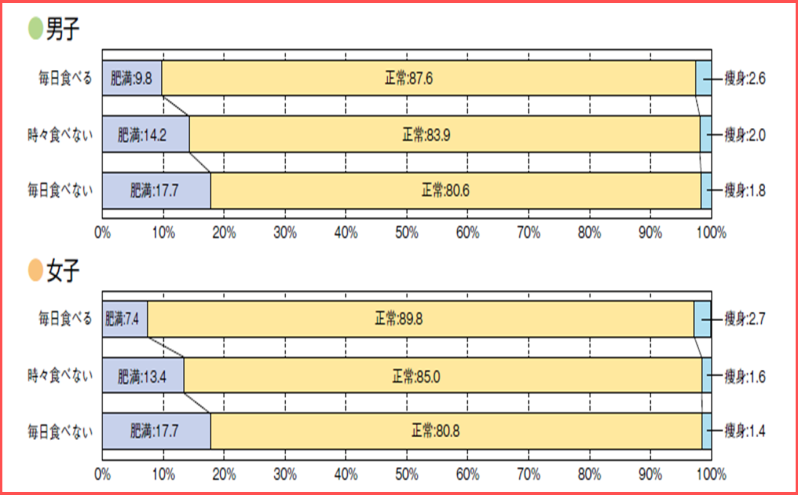
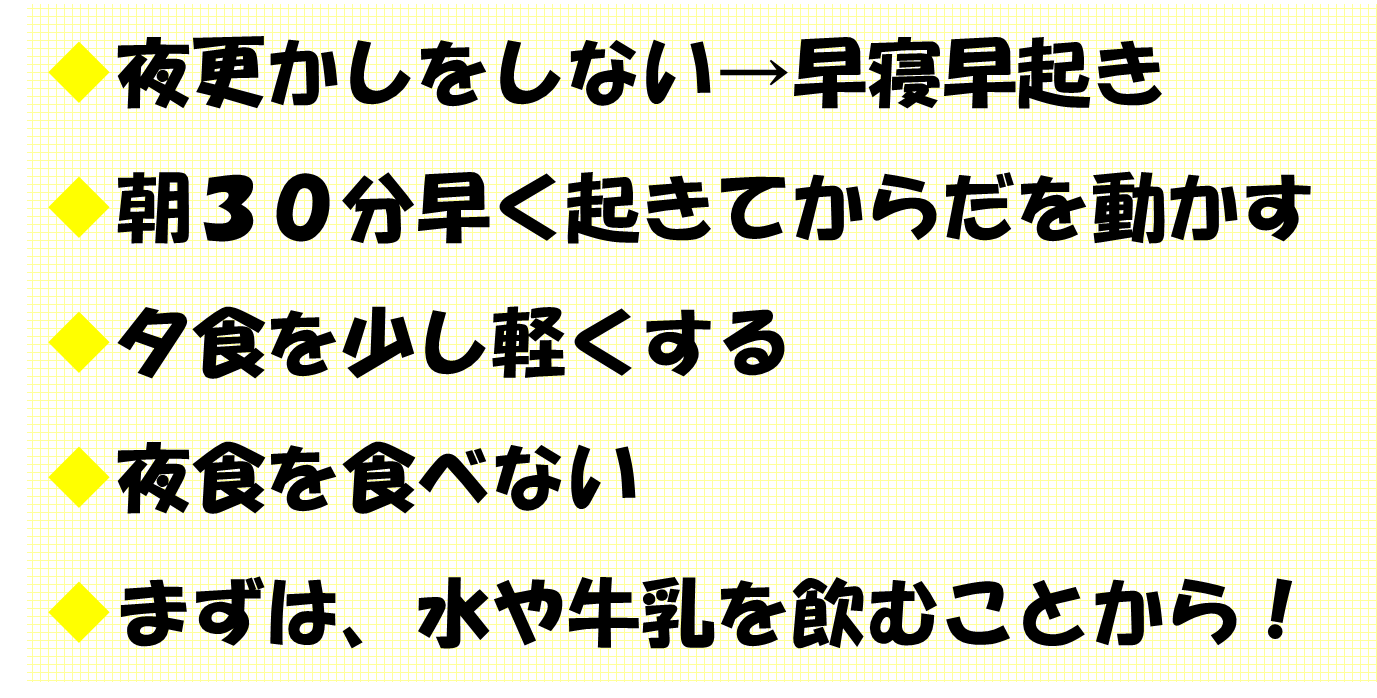
* line_enogu2_orange.png朝食モリモリ！＊

朝食を毎日食べる児童生徒の方が・・・

正答率が高い傾向 　　　　体力合計点が高い傾向

おいしく朝食をたべるには

肥満傾向児の出現率が低い傾向



3