

# 家族みんな健康づくり

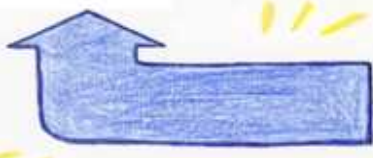
～☆めざせ！スマートボディー☆～

足利市・佐野市（安足地区）では、脳卒中で亡くなる方がとても多い！！



☆脳卒中で亡くなる人は・・・(人口10万人中)

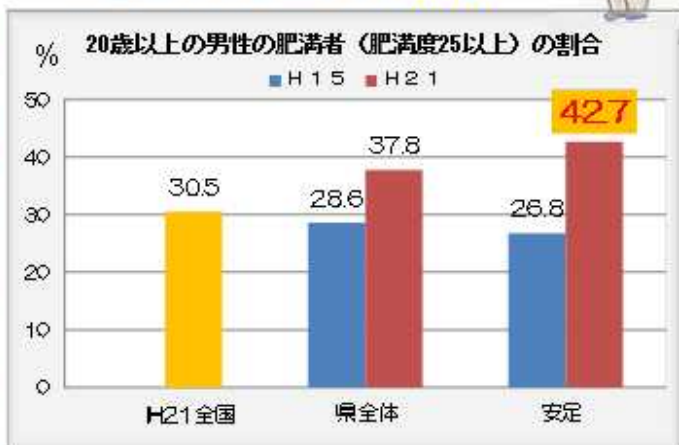
	〈男性〉	〈女性〉
全国では	49.5人	26.9人
栃木県全体では	62.8人 (全国ワースト4位)	35.5人 (全国ワースト2位)
安足地区では	75.6人!!!	38.4人



肥満は脳卒中の原因のひとつです！

安足地区では・・・なんと

男性5人中2人が肥満です



あなたの肥満度を計算してみよう！

体重  (kg)

肥満度 =

身長  (m) × 身長  (m)

<肥満度の判定>

	肥満度
やせ	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満	25以上

適正な体重の維持には生活習慣が重要！

しかし、大人になってから習慣を変えることは難しい・・・



健康な生活を送るための準備は子どもの頃からです！

# お子さんの生活習慣 Check!

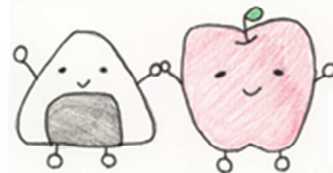
当てはまる項目をチェックしましょう!

- 食事は三食、規則正しく食べている。
- 食べ物の好き嫌いは、あまりない。
- しっかり噛んで食べている。
- 早食いをしていない。
- 運動やスポーツなどからだを動かすのは好きだ。
- テレビやゲームなどは時間を決めて遊んでいる。
- 寝る時間、起きる時間を決めて、守っている。



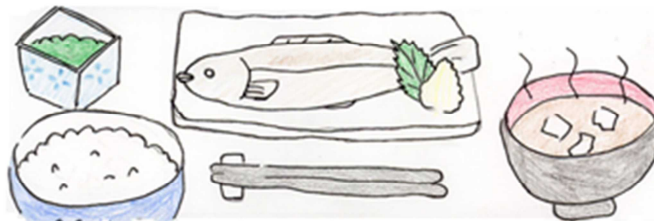
チェックはいくつできましたか?  
より多くのチェックがつくように  
毎日の生活を見直しましょう!

## 対策を考えよう



- 朝ごはんを毎日食べよう。

### 食事



- 野菜をしっかり食べよう! 乳製品もしっかり食べよう!



インスタント食品やファーストフード  
などを食べるときは <sup>プラス</sup> +1

●間食も大切な食事の一つ。



間食はだらだら食べないようにしよう

●しっかり噛もう。

よく噛むと、  
「食べ過ぎを防いだり、  
むし歯を予防したり、  
表情がイキイキ…」  
たくさんの効果があるよ！



運動

●天気の良い日は外で遊ぼう。



生活リズム

●早寝早起きをしよう。



# 3食どんなものを食べればいいの？

## ★子ども(3~5歳)の1日の目安量

### ・主食(ごはん、パン、麺)

ごはん (子ども用茶碗) なら  
3~4杯程度

### ・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理4皿程度

### ・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉、魚、大豆料理から3皿程度

### ・牛乳・乳製品

牛乳なら1本程度

### ・果物

みかんなら 1~2個程度

<東京都幼児向け食事バランスガイドより>

## たとえば...



食パン1枚  
(6枚切り)



ごはん1杯  
(子ども用茶碗)



かけうどん半分  
(おとなの量)



サラダ



かまച്ചの  
煮物



きんぴら  
ごま



野だくさん  
のみそ汁



鶏肉から揚げ



目玉焼き



焼き魚半分



牛乳コップ



ヨーグルト



りんご



みかん

## 間食

3食でとれなかった  
栄養を補給するため  
間食は大切。  
果物や乳製品、お芋  
など

## レシピ紹介: 簡単でおいしくてヘルシー豆腐のお好み焼き

### ●調理時間: 20分

### ●材料 (子ども1人分、大人1人分)

	【子ども】	【大人】
・絹ごし豆腐	50g (約1/6丁)	100g (約1/3丁)
・小麦粉	18g (大さじ2)	30g (大さじ3 1/3)
・卵	1/2個	1個
・顆粒だしの素	少々	少々
・サラダ油	3g	5g

### ★お好みの材料 (今回の場合)

・ウィンナー	15g (1本)	15g (1本)
・にら	5g (1~2本)	10g (2~3本)
・キャベツ	35g (葉大1枚)	50g (葉大1~2枚)
・玉ねぎ	15g (中1/20個)	20g (中1/10個)
・にんじん	10g (中1/10本)	20g (中1/5本)

\*ソース、かつお節

### ●子ども1人分の栄養価

エネルギー	242kcal	炭水化物	22.3g
たんぱく質	10.6g	食塩相当量	1.0g
脂質	11.8g		

\*ソースの分量は、小さじ1と1/2杯で計算しました。

お野菜がたくさん。  
豆腐が主材料だから、  
たんぱく質もしっかりとれて  
栄養満点です!

### ●作り方

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで水分をできるだけ切っておく。
- ② お好みの材料は食べやすい大きさに刻んでおく。
- ③ 小麦粉と卵、お好みの材料を①に入れる。
- ④ 豆腐をスプーンで滑らかになるようにつぶし、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に塩、顆粒だしの素を入れる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱して、④を入れてしっかり焼く。
- ⑦ お好みでソースやかつお節をかけて出来上がり。

### おすすめポイント

お野菜は、冷蔵庫にあるものでOK! いつものお好み焼きよりもフワフワとした食感でおいしいですよ。

