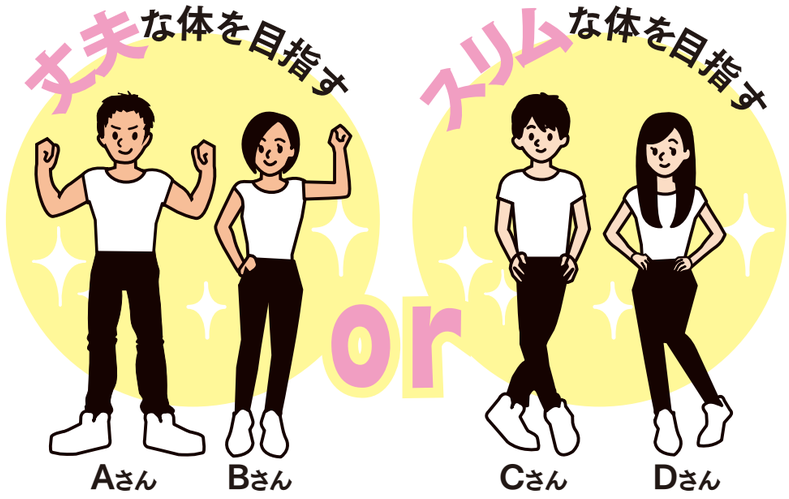
＜成長と栄養＞ 健康的な食生活について考えよう！

あなたはどちら？



健康生活チェック

あなたの健康生活度は？

（当てはまる点数に○をして、合計点を出しましょう。）

チェック内容	当てはまる	まあまあ当てはまる	当てはまらない
①毎日、朝食、昼食、夕食を欠かさず食べている。	5	1	0
②毎食、「主食＋主菜＋副菜」をそろえて食べている。	5	1	0
③肉料理ばかりでなく、魚、卵、大豆製品を使った料理もよく食べる。	2	1	0
④菓子やインスタント食品だけで食事をすませることはほとんどない。	2	1	0
⑤牛乳・乳製品を毎日とっている。	2	1	0
⑥夕食後、おやつや夜食を食べない。	2	1	0
⑦食事は、ゆっくりよくかんで食べている。	2	1	0
⑧食事は、食べすぎないようにしている。	2	1	0
⑨毎日、1時間は運動をしている。	2	1	0
⑩睡眠時間はしっかりとっている。	2	1	0
1から10の合計	①	②	③

①＋②＋③合計点

点

判定

22～26点	理想的
11～21点	もう一歩
10点以下	要注意

自分の生活スタイルを整えましょう

①起床時刻は？（平日）	時　分ごろ	今のままで良い・改善が必要（　）
②朝食は？	毎日食べる ・ 時々食べない ・ 食べない	今のままで良い・改善が必要（　）
③給食は？	残さず食べる ・ 残すことがある	今のままで良い・改善が必要（　）
④夕食は？	残さず食べる ・ 残すことがある	今のままで良い・改善が必要（　）
⑤おやつ・夜食は？	毎日食べる ・ 時々食べる ・ 食べない	今のままで良い・改善が必要（　）
⑥運動習慣は？（平日）	1時間以上する・1時間未満する・ほとんどしない	今のままで良い・改善が必要（　）
⑦就寝時刻は？（平日）	時　分ごろ	今のままで良い・改善が必要（　）
⑧排便習慣は？	毎日ある ・ 2～3日に1回程度 ・ 週に1回程度	今のままで良い・改善が必要（　）

本当にダイエットが必要ですか？

肥満度を計算してみましょう！

体重（kg）÷｛身長（m）×身長（m）｝＝肥満度

□kg ／ □m × □m ＝ BMI □

判定 25.0以上が肥満、18.5~25.0が標準、18.5未満がやせ

ダイエットの危険な落とし穴

糖質制限ダイエット

「糖質（ご飯、パン、めん、いもなどに含まれる栄養素）を食べない食事を続けるとやせられる」とか「○○を食べるとやせられる」など、いろいろなダイエット法が紹介されています。
しかし、食べ物だけで、健康的にやせることは決してありません。特に糖質を抜いた食事は、脳のエネルギー不足につながり、脳をはじめとする体や心の健康に悪影響を及ぼします。
また、栄養素が不足することで、成長や健康面にも悪影響を及ぼします。

やせる薬

飲むだけでやせられる「夢の薬」はありません。健康を保ちながらやせるためには**「バランスよく食べる」「運動をする」**ことが何よりも近道です。
また、「やせる」「体脂肪を減らす」ことをうたった薬には、内臓のはたらきを弱めるものもあります。
インターネットなどで販売されているものの中には、安全性が疑われるものもあります。

学習を振り返って

自分の生活を振り返って思ったことや、これから気を付けようと思うことを書きましょう。

～家族からのコメント～