

♪つばめ 食育だよ！♪

春に向け

体をスッキリさせましょう



燕市の 肥満の現状

成人

特定健診を受けた5人に1人がメタボ！

(H29 特定健診結果 国保データベースより)

子ども

年齢が上がるにつれ、肥満の割合が増える！

肥満度+15.0%以上の子ども
3歳児 ⇒ 5歳児 **2.4倍**に！
3.3% 8.0%

(令和元年度燕市小児肥満等体格調査結果より)



この冬、体重が増えてしまった人も春に向けて体をスッキリさせてみませんか？

燕市の健康課題の1つにメタボ該当者が多いことがあげられます。生活習慣を整えることは幼少期から大切なことです。家族で地域で生活習慣を整えていきましょう。

メタボ改善チェック スタート！

スタート

チェック1 食事

3度の食事をしっかりとることが1番大切。バランスの良い食事は、空腹を防ぐことができます。

バランスの良い食事とは？

主食は腹持ちの良い
ご飯がおすすめ

毎食とりたい！
たんぱく質と野菜

油を使った料理は
1日1回までに

朝食：欠食をしない！
夕食：就寝2時間前まで！

食事量を減らすだけでは筋肉だけが減ってしまいます。日常生活に運動を取り入れましょう。

チェック2 運動

運動習慣がない人におすすめ
まめ・ちよこ生活☆

- 例えば、 ◎なるべく階段を使う
- ◎レジの待ち時間に足踏み
- ◎かかとの上げ下ろし

子どもには、ゲームよりも体を動かす楽しみを伝えましょう

寝る前のスマホ操作、テレビ、ゲームは良い眠りの妨げになります。

チェック4 睡眠

チェック3 嗜好品

お菓子やアルコール、嗜好飲料との付き合いかたを考えましょう。

ゴール

睡眠不足と肥満は密に関係します。しっかり眠ることで痩せやすい身体になります。子どもと一緒に早寝・早起きの習慣をつけましょう。

～子どものおやつについて～

1回の食事で量が多く摂れない場合、おやつで栄養を補います。おにぎりや乳製品がおススメです！

問い合わせ先：燕市保健センター
TEL0256-93-5461

