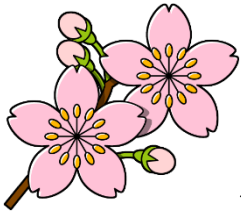




令和2年

3月

No.20



この一年間、みなさんはどのような食生活を送りましたか？思春期は、成長のラストスパートとして、エネルギーや栄養素の必要量が増加する時期です。

しかしこの時期は、自分で食を選択できることから、食生活が乱れやすくなります。自身の生活を振り返り、新年度に向けて健康づくりに取り組みましょう！

食生活・生活習慣を見直そう！

一年間の生活を振り返り、チェックしてみましょう

～生活チェック～

- 朝ごはんを毎日しっかり食べましたか。
- 毎日、早寝・早起きできましたか。
- 好き嫌いなく食べることができましたか。
- おやつや甘い飲み物をとりすぎていませんか。
- よく噛んで食べていますか。
- 適度に体を動かしていますか。



思春期は、学童期から青年期への移行期にあたり、第二性徴があらわれ、精神的、肉体的に著しい変化期にあります。

また、将来の食生活や生活習慣の形成に大きな影響を及ぼす時期であり、生活環境の変化の中で自立に向けた重要な時期と位置付けられるとともに、生涯にわたる健康づくりの基盤をつくる最も大切な時期にあたります。

健康は、日常生活の延長線上にあることを意識し、思春期の健康と食生活についてしっかり考えておくことが、将来の生活習慣病予防につながります。

* 次の「食育ひろば」は、6月です。お楽しみに。

発行元：泉大津市食育推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく 羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181