

やってみて、朝ごはんチェック

やる気がおこらない	睡眠の質が悪い	体が重くたるい
授業に集中できない	ダイエットのために食べてないのにやせない	体が冷える
なぜかイライラ	便秘気味	授業中おなかがあぐ～つとなつて恥ずかしい

1つでもチェックが入ったあなた、朝ごはんで解決できるかも

朝ごはんを食べて、体のリズムを整えよう！
～無理なく、ちょっとずつステップアップ～

Step 1 まずは一口何か口にすることから 	Step 2 もう一品プラス 	Step 3 主食・主菜・副菜をそろえて食べてみて
--------------------------------------	------------------------------	---

でも、食欲がない... 用意がめんどくさい... 時間がない...

これならできるかも?!
～朝ごはんへの道、ヒントを集めてみました～

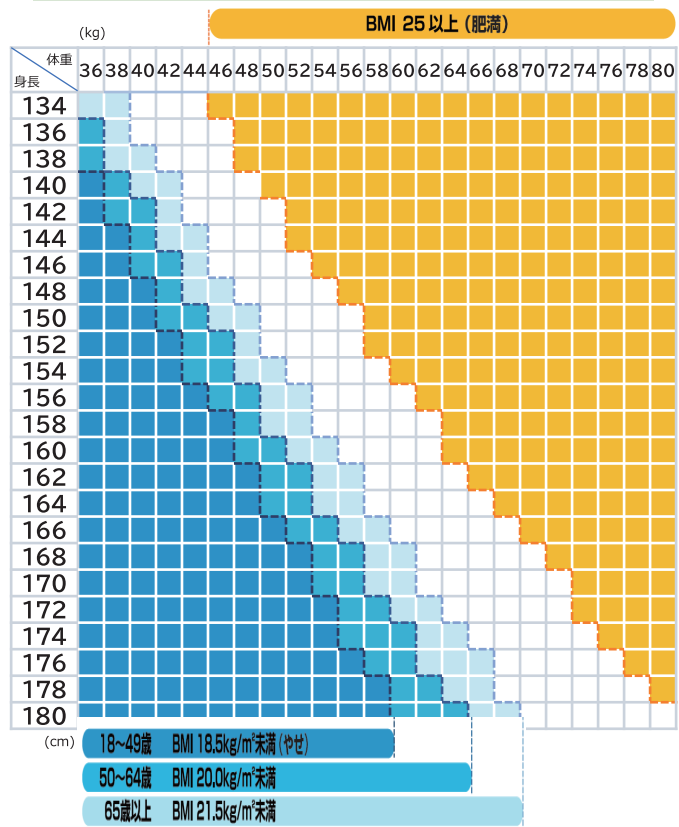
- 早寝早起きで優雅な朝ごはん
- 夕食の食べ過ぎ、遅い時間の夕食、夜食を控えおいしく朝ごはん
- カフェでおしゃれにモーニング
- 学校で友達と楽しく朝ごはん♪
- 朝からテンションがあがる朝ごはんを用意
- 調理いらずの食材を活用
- ごはんを多めに炊いて冷凍→朝レンジ
- 曜日ごとに朝ごはんメニューを決めておく



きっかけは何でもOK。朝ごはんを続けることで、体の調子が変わるはず
今もこれからも元気で過ごすために無理なく続けてね

これがあなたの「ちょうどいい」

身長と体重から、自分の体格(BMI)を確認してみましょう



$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

□ (kg) ÷ □ (m) ÷ □ (m)

(例)体重55kg、身長160cmの人の場合
BMI=55÷1.6÷1.6=21.5

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 64	20.0 ~ 24.9
65 以上	21.5 ~ 24.9

「やせ」でも「肥満」でも生活習慣病や「フレイル」のリスクになります
目標とするBMIをめざしましょう



あなたを救う、健康10カ条

10 健活10

Osaka wellness action

その6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう 	その1 健康に 関心を 持ちま しょう
その7 たばこから 自分と 周囲の 人を 守りま しょう 	その2 朝ごは ん&野 菜を 食べま しょう
その8 歯と口 の健康 を大 切にし ましょ う 	その3 日頃か ら体 を動か して運 動しま しょう
その9 (健康・ 検診)を 受けま しょう 	その4 ぐっす り眠り 疲れを とりま しょう
その10 病気が 見つか ったら さちん と治療 しましょ う 	その5 ストレ スと うまく 付き合 いましょ う

健康寿命が全国と比べて短い大阪府。
でも、一人ひとりが健康への意識を高めることで
それは改善できるはず。

『健活10』(ケンカツ テン)とは、
生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、
府民に取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」
のことです。

さあ、今日から健活10を意識して、健康で元気な暮らしを
みんなで手に入れましょう!

健活10ポータルサイト▶

