

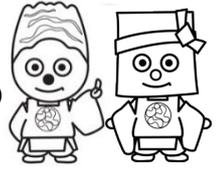


食生活チェックシート

おいしおがま
食育だよりも
要チェック!!



(16歳~19歳)



氏名 _____ (_____ 歳) 男・女

実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

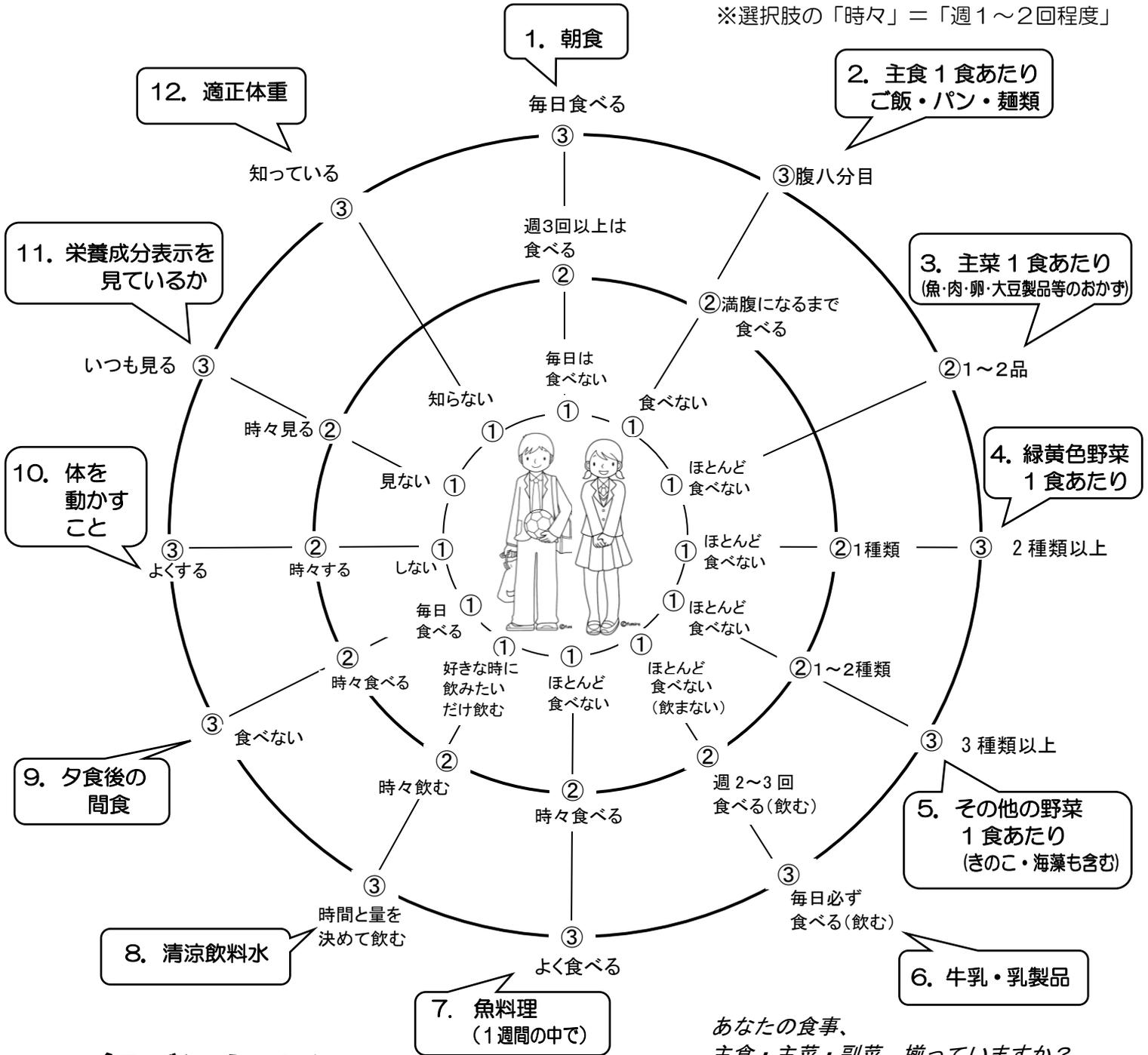
当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。

一番外側の円に近いほど、望ましい生活習慣です。

へこんだところがあれば、改善しましょう。

| | | | | |
|-----|----|---|----|----|
| 身長 | cm | ・ | 体重 | kg |
| BMI | | | | |

※選択肢の「時々」=「週1~2回程度」



気づいたこと

あなたの食事、
主食・主菜・副菜、揃っていますか？

| | | | |
|----|---|----|---|
| 副菜 | ○ | 主菜 | □ |
| 主食 | ○ | 汁物 | ○ |

16～19歳の皆さんへ

16～19歳は、良い生活習慣を身につけるうえで重要な時期です。

この時期に、規則正しい生活習慣を心がけたり、自分の健康を考えた食事のとり方を意識したりする習慣を身につけておくことが、将来のメタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防につながります。



見ていますか？栄養成分表示

栄養成分表示は、食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれているのかを一目で分かるようにしたもので、あらかじめ包装されている加工食品には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）の表示が義務付けられています。

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です！！（消費者庁より）



| 栄養成分表示 コップ1杯 (200ml 当たり) | |
|-----------------------------|---------|
| エネルギー | 130kcal |
| たんぱく質 | 0g |
| 脂質 | 0g |
| 炭水化物 | 0g |
| 食塩相当量 | 0g |
| カルシウム | 200 mg |

食品のもつエネルギー値をチェック
→自分の体格に見合っているか考えて選ぶ

たんぱく質・脂質・炭水化物をチェック
→栄養的な特徴の違う食品を組み合わせる

食品に含まれる塩分量をチェック
→選び方, 食べ方でおいしく減塩！高血圧予防にも

★まずは表示を確認する習慣をつけよう！

知っていますか？BMI (Body Mass Index) と適正体重

BMIは、身長と体重のバランスから、肥満かどうかを判定する「体格指数」の一つで、適正体重とは痩せでも肥満でもないとき（BMI18.5～24.9）の普通体重のことをいいます。

また、わが国の疫学的データに基づくと、BMI22が、最も病気になりにくく、健康を維持するために最も良い体格と言われており、BMIが22になるときの体重が標準体重となります。

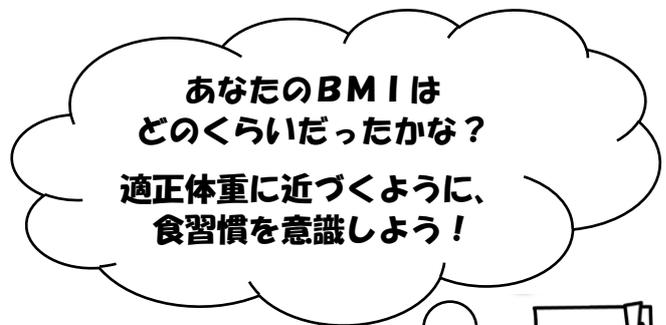
✿あなたのBMIは？

体重 身長 身長

□ kg ÷ □ m ÷ □ m

= あなたのBMI □

| BMI | 体格判定基準 |
|-----------|--------|
| 18.5 未満 | やせ |
| 18.5～24.9 | 普通 |
| 25 以上 | 肥満 |



あなたのBMIは
どのくらいだったかな？
適正体重に近づくように、
食習慣を意識しよう！

