

「すこやかほっかいどう10カ条」 第1回

スタートは朝食、楽しい1日！

文=金子 和恵(栄養士)

道

民の健康づくりを進めていくための北海道健康増進計画「すこやか北海道21」の改定版ができ、その中で健康づくりを楽しく実践するための目標として「すこやかほっかいどう10カ条」が示されました。(下表)

この内容を多くのみなさんに知ってもらうために、今月から来年3月まで、健康コラムではこの「すこやかほっかいどう10カ条」を紹介していきます。第1回目のテーマは「スタートは朝食、楽しい1日!」です。

1日のはじまりは朝食からです。朝食を毎日きちんと食べているあなたは、すでに立派な健康づくりを実践しています。しかし、平成16年度に実施した健康づくり道民調査の朝食の欠食の状況をみると、男女

ともに18〜29歳の欠食率が高く、男性では約5人に1人、女性では約8人に1人が朝食をとっていませんでした。朝食を食べないと脳にエネルギーがいきませんし、体温も上がらないので、頭も体もポーンとしてスッキリと1日をスタートできません。

道民調査の結果からも高校卒業後に朝食を食べなくなる人が多いようですので、まずは、朝食を食べる習慣を続けることが大切です。また、すでに欠食が習慣になっている人はもう一度規則正しい食事とれるように努力をしてみましょう。

夕食後の間食や夜食をやめ、睡眠も十分にとるなど食事リズムを含めた生活リズムを見直すことから始めましょう。それでも、食欲がない人は牛

すこやかほっかいどう10カ条

- ① スタートは朝食、楽しい1日！
- ② ここちよい目覚め、充実した余暇！
- ③ やってみよう、ウエストチェックと体重チェック！
- ④ 家族みんなでフッ素とフロス！
- ⑤ ほっとかないで、こころの悩み！
- ⑥ つきあい楽しく、過ぎない・強い^しない飲酒！
- ⑦ かるやか・ハツラツ、適度な運動！
- ⑧ いつもエンジョイ、吸わない・飲まない青春！
- ⑨ どこでもさわやか、禁煙・分煙！
- ⑩ 受けよう健診、変えよう生活習慣！

乳や野菜、ジュースなどの飲み物だけでもとるようにし、次におにぎりやパンなどの主食やサラダや果物をプラスしましょう。

また、食べる時間がない人は調理しなくてもよいものを用意しておくなど、ちよつとした工夫や努力で今までより頭も体もスッキリして楽しい1日になるでしょう。

健康に関することは、すこやか健康センターまでお気軽にご相談ください。毎月1回健康相談も実施しています。詳しくは情報プラザをご覧ください。

