

働く世代のあなたへ

生活習慣病予防のために これからできることを始めてみませんか？

早食いは肥満のもとだよ
よくかんで！



マスコットキャラクター
元龜(げんき)くん

朝食を食べていますか？



家族みんなで
楽しく朝食を

脳へ栄養補給し、頭の働きを良くします。脳がはっきりして集中力が上がり、仕事の能率が上がります。体温が上がりはじめ、元気に活動ができます。排便を促し、便秘の予防・解消に役立ちます。朝食を食べると、体は脂肪のためこみを防ぐので肥満予防になります。

「朝ごはん
テキサスほど食べている」
ガンバレー！

親の欠食は子どもたちにも影響します



パパも食べないのに…
なんでボクだけ
朝ごはん食べなきゃ
いけないの～？



ステップ1 朝、食欲がなくて食べられない人に…

コップ1杯の牛乳、ヨーグルトやフルーツなど、まずは手軽なものを口に入れることから始めてみましょう！
食事が夜遅くなる場合は、脂っこい食べ物は控えめに。



ステップ2 朝、何かは食べている人に…

おにぎり、パンなど主食を足すようにしていませんか？
穀類は脳への効率のよいエネルギーとなります。



ステップ3 朝、主食は食べている人に…

主食に何か「おかず」を加えてみませんか？
具だくさんの汁物など簡単なものからどうぞ。

◎野菜と卵のかき玉スープ◎

(作り方)
野菜は茹でた後1人50g位にまとめラップでくるみ、冷凍しておくとう便利です。
こうして冷凍しておいた野菜を人数分取り出し解凍し、水とコンソメを煮立てたスープに入れます。塩、コショウで味付けし、溶き卵を加えてひと煮するとできあがりです。
アクの少ない小松菜などは、洗ってざく切りにして使えます。

しっかり噛んで肥満予防！

あなたの歯は大丈夫？



歯周病は20歳代でも7割、30歳以上では8割もの人がかかっているなど、とても身近に潜む病気です。初期ではほとんど自覚症状が少なく気づきにくいので、早めの予防が大切です。

また歯周病が進んで歯を失ったり、柔らかな食品に偏りあまり噛まなくなったりすると、柔らかな食品に含まれる吸収の早い糖質により、血糖値を急激に上げ糖尿病など生活習慣病を引き起こす可能性があります。食べ物をしっかり噛んで食べると、効果的な肥満対策になります!!

早食いを防止し、満腹感がえられやすくなる。

代謝が活発になり消費カロリーが増加する。

脳への血流がよくなり、頭の働きがよくなる。

しっかり噛めると…

ストレスが解消できる。

唾液がよく出て、虫歯や歯周病の予防になる。

唾液の中の成分が発がん性を抑える働きがある。

生活習慣病を予防する

基本は

「食事」と
「運動」



そしてそれを支えるのが
歯の健康です!

しっかりと噛める歯を作るために…

～実践編～

自分でできること!! (セルフケア)

- 毎日の歯みがきで、虫歯と歯周病の直接原因の歯垢(プラーク)をきちんと取り除く。
- みがき残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後にチェックをする。
- 1口30回を目標に、よく噛む習慣をつける。
- 規則正しくバランスのとれた食事をする。間食や糖分を含んだ飲み物をダラダラととらない。
- 喫煙は歯周病の発症・進行を早める。禁煙にチャレンジ!

歯科医院での定期的なチェック

(プロフェッショナルケア)

- 痛みや腫れなどの自覚症状が出てから受診するのではなく、3ヶ月～1年に1回は検査を受ける。
- 歯石の除去など歯のクリーニングをする。
- 分からないことなどは質問して、セルフケアの正しい方法を身につける。

