

卒業・進級の時期です。
中学生の3年間は、一生の健康の土台を作る
とても大切な時期です。
中学卒業後もまだまだ、身体の成長は続きます。

健康な身体を作るには、努力が必要です。

栄 養
運 動
休 養

好き嫌いしないでバランスの良い食事をとりましょう。
運動の習慣を持ち、体を動かしましょう。
ぐっすり眠って体を休めましょう

栄養・運動・休養 の3つのバランスがとれると健康になります。

自分や家族が健康になるためには、どうしたら良いのかを考えられる人になってください。
健康になるための努力は一生続くのです。

心も体も健康になるための基本が身についていますか？
自分だけでなく、家族みんなの食生活をチェックしてみましょう。
家族全員、全部の項目のこたえが「A」になるように、食生活を見直してみましょう

- 1 食事は規則正しくとっていますか
A はい B どちらともいえない C いいえ
- 2 食事はとりすぎないようにしていますか
A はい B どちらともいえない C いいえ
- 3 間食はとりすぎないようにしていますか
A はい B どちらともいえない C いいえ
- 4 夕食や夜食は寝る1時間30分前までに食べ終わっていますか
A はい B どちらともいえない C いいえ
- 5 あまいものを食べすぎないようにしていますか
A はい B どちらともいえない C いいえ
- 6 油っこいものはひかえめにしていますか
A はい B どちらともいえない C いいえ
- 7 塩分をひかえめにしていますか
A はい B どちらともいえない C いいえ
- 8 肉や魚はかたよりなく食べていますか
A 肉と魚をほぼ同じくらいずつ食べている B 魚よりも肉の方が多い C 肉ばかり食べている
- 9 大豆製品（豆腐、納豆、煮豆など）を食べていますか
A 1日1回以上は食べている B 週に2～3回は食べている C ほとんど食べない
- 10 緑黄色野菜を食べていますか
A 1日1回以上は食べている B 週に2～3回は食べている C ほとんど食べない
- 11 果物を食べていますか
A 1日1回以上は食べている B 週に2～3回は食べている C ほとんど食べない
- 12 家族そろって食事をしていますか
A ほとんど毎日している B 週に1～2回はしている C していない