食習慣チェックシート

どっちかな？ ★あてはまる方の □ にチェック✓をしてください。

	見直したい習慣			続けたい習慣
1	**生活リズムはととのっていますか？** 夜寝るのが遅く，朝起きるのも遅い ＊早寝，早起き…夜 22 時までに寝て，朝7時までに起きる	□	□	早寝，早起きしている
2	**朝ごはんに何を食べていますか？** 朝ごはんは”おにぎりだけ”，”パンと牛乳”など簡単にすませる	□	□	朝ごはんはごはんやパンに加えて，おかずや野菜も組み合わせて食べる
3	**夕食後に何か食べますか？** 夕食後にデザートなど何か食べるときがある	□	□	夕食を食べた後は，朝ごはんまで何も食べない
4	**おやつの食べ方は？** おやつは，時間や量を決めずに食べている	□	□	おやつは１日１回，時間や量を決めて食べている
5	**家の食事の組み合わせは？** 食事は主食・主菜・副菜*がそろっていないことが多い ＊ 主食（ごはん，パン，めん類の料理） 主菜（肉，魚，卵，大豆製品などの料理） 副菜（野菜，きのこ類，海藻類の料理）	□	□	食事は主食・主菜・副菜がそろっている
6	**家の食事　料理の傾向は？** 揚げ物や油を使う料理が多い（洋食料理が多い）	□	□	和食料理が多い
7	**家の食事　味の傾向は？** 味付けは濃い。また，市販のおかず（味の付いているもの）を購入する，外食をすることが多い	□	□	薄味である，薄味を心がけている
8	**野菜を食べていますか？** 野菜が嫌い，食べる量が少ない	□	□	野菜を好き嫌いせずに食べる
9	**飲み物は何を飲んでいますか？** のどがかわいたら、ジュースやスポーツ飲料を飲む	□	□	のどがかわいたら，お茶か水を飲む
10	**食べることを楽しんでいますか？** 早食いである。一人でさっさと食べてしまうことが多い	□	□	よく味わっている。家族と一緒に食事を楽しんでいる

記入日　　年　　月　　日　　なまえ

食習慣が良くなるヒント！

1. 生活リズムはととのっていますか？

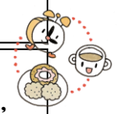
子どもにとっても大人にとっても，規則正しい生活リズムは健康のために大切です。生活リズムが乱れていると，食生活も乱れ，太りやすくなります。起きる時間と寝る時間をととのえることが生活リズムの基本になりますので，家族みんなで考えてみましょう。

2. 朝ごはんに何を食べていますか？

１日を元気に過ごすために，朝ごはんは必ず食べましょう。
朝は時間がなく，ごはんやパンだけなど簡単にすませてしまいがちですが，お昼ごはんまでにお腹が空いてしまい十分に遊べません。昨日の残り物や，洗ったり切ったりするだけで食べられる野菜を組み合わせるなど，少しの工夫で朝ごはんを充実させてみませんか。

3. 夕食後に何か食べますか？

夕食後に食べたものは，からだに脂肪として蓄積されやすいだけでなく，翌日の朝ごはんも食べにくくなります。夕食をしっかり食べて満足できるように，お腹のすくリズムをととのえましょう。



4. おやつの食べ方は？

子どものおやつは食事の一部で，食事では摂りにくい栄養素を補うためのものです。楽しむだけでなく，果物やおにぎり，焼き芋，ヨーグルトなどのお腹の満足感を得ることができる素材に近いおやつがおすすめです。また，おやつを食べすぎてごはんが食べられないということがないように，休日のおやつは１日１回，食事に影響しない時間と量を決めましょう。

5. 家の食事の組み合わせは？

食事の理想のバランス（割合）は**主食：主菜：副菜＝3：1：2**です。最近は主食と副菜が少なく，主菜の割合が多くなりやすい傾向があります。特に野菜料理を多くするように心がけましょう。

6. 家の食事　料理の傾向は？

揚げ物や油を使う料理が多いと，エネルギーのとりすぎになりやすいので注意が必要です。保育所の給食は，比較的油の使用量が少ない和食の献立を多く取り入れており，子どもたちも和食に親しんでいます。家庭でも和食の回数を増やしてみませんか。

7. 家の食事　味の傾向は？

子どものうちから濃い味に慣れてしまうと濃い味を好み，塩分の摂りすぎにつながります。市販のおかず（味の付いているもの）や外食は味付けが濃いものが多く，市販のおかずを食べる場合は，具材を増やして味付けを薄味にするなど，薄味に親しむ工夫をしてみませんか。

8. 野菜を食べていますか？

野菜には，ビタミン，ミネラル，食物せんいが含まれ，からだの調子をととのえてくれます。また，野菜を食べることで満腹感を得ることができます。苦手なものは，無理強いはせずに，食べてみようと思える機会を作りましょう。　→ **裏面をごらんください**　野菜を食べやすくするヒントをのせています。

9. 飲み物は何を飲んでいますか？

水分補給は大切ですが，のどがかわいた時は水かお茶で水分補給をしましょう。ジュースやスポーツ飲料は糖分が多く，牛乳はカルシウムなどの栄養が豊富ですが飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。牛乳やジュース，スポーツ飲料は，飲みすぎないように飲む時間と量を決めましょう。

10. 食べることを楽しんでいますか？

家族と一緒に食事を味わい楽しむことにより，満腹感とともに満足感が得られ，食べすぎを防ぐことができます。よく噛んで，味わって，食事を楽しみましょう。