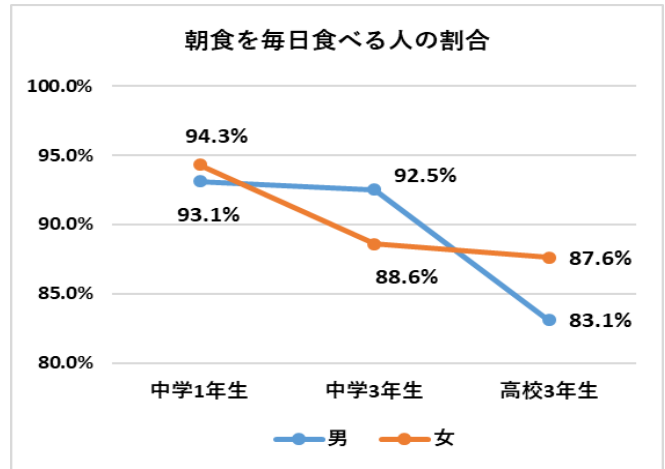
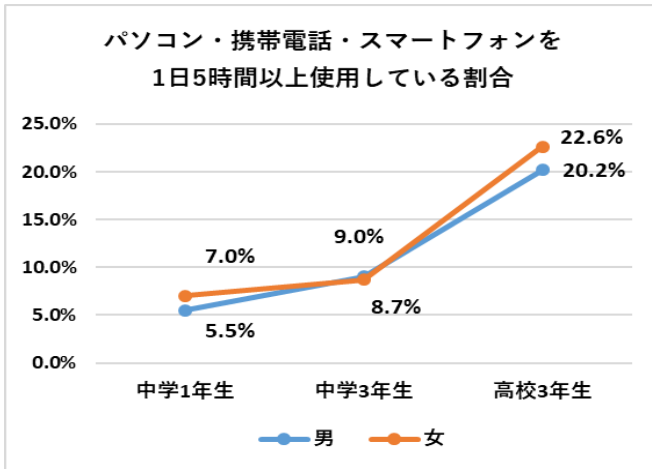


体に良い生活習慣を身につけよう

★仙台市健康政策課では、市民の健康づくりに取り組んでいます★

【10代の生活習慣の課題】



出典：平成28年度仙台市思春期の健康づくり意識調査

○年齢が上がるにつれてパソコン・携帯電話・スマートフォンを1日5時間以上使用している割合が増加。

○年齢が上がるにつれて朝食を毎日食べる人の割合は減少。

⇒スマートフォン等の使用時間が長くなることで、おのずと就寝時間が遅くなり、朝起きられない、朝食が摂れないという生活習慣の乱れにつながっている可能性がある。

生活習慣が乱れることで生活習慣病のリスクが高まります。

良い生活習慣はすぐに身につくものではありません。小さいころから身につけておくことが大切です。

生活習慣を見直して、子供のころから生活習慣病予防!!

1. 早起きして朝ごはんを食べる

朝食は、体をしっかり目覚めさせてくれる元気のもと。朝食を抜くと、エネルギー不足で元気が出なかったり、集中力が欠けてしまいます。

2. しっかり体を動かす

運動により、丈夫な骨格や筋肉が作られます。また、体の余分な脂肪が使われて、太るのを防ぎます。

3. おやつの時間・内容・量を決める

おやつの内容がお菓子に偏ったり、量が多いと砂糖や塩、油をとりすぎて太る原因になります。時間と内容を考えて食べましょう。

4. バランスの良い食事をする

体に必要な栄養がとれるよう、主食（ごはん・めん・パン）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜・海藻・きのこ）をそろえましょう！

5. 夜ふかしせずしっかり寝る

夜寝ている間に成長ホルモンが出るので、体づくりのため早寝を心がけましょう。しっかり睡眠をとることで集中力・記憶力もアップします。

生活リズムがきちんとしていっていると、体調は整いやすくなります。また、適度な運動をして、食事をきちんととることは、生活習慣病の予防につながります。