



◆『食』の見直し 体調改善！

食生活を正そうと考えている人達はたくさんいますが、実践となると今一步と言うのが現状です。

そこで「食生活チェックシート」を用いて自分の生活を管理するのはいかがでしょうか...？

もともとこの「食生活チェックシート」は子供の食行動を変えるために考案されたものです。これを活用し子供の側から家庭に働きかける取り組みが効果を上げています。

内容は、「食生活チェックシート」17項目から3つ選び毎日実践するという比較的簡単なものです。ある中学校ではこれを実践し70日で効果を体感できたそうです。チェックシートを子供だけでなく大人まで範囲を拡大することで家族ぐるみで健康管理ができ、メタボリックシンドロームの予防あるいは、進行を遅らせるのに役立ててみてはいかがでしょうか...

早速、実践してみよう！！



食チェックシート(17項目から3つ選び、1ヶ月実践する)

項目	理由および実践方法
1 元気な旬の野菜を食べよう。	(7月~9月)トマト、ナス、ピーマン、きゅうり、オクラなど (11月~5月)キャベツ、レタス、ほうれん草、小松菜、人参など
2 葉野菜も食べよう。	(7月~9月)シソ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、ソバの茎葉 (11月~5月)人参、ダイコン、カブの葉には、カルシウムが多いなど
3 皮ごと食べよう。	皮は命のバリアで、栄養分が集中 ゴボウも皮こそ栄養がある
4 成長点(芯首など)を食べよう。	キャベツ・レタスの芯や人参の首、葉物野菜の株元にある成長点は生命力の泉で生活活性物質が豊富
5 元気な土で育った野菜を選ぼう	ハウス野菜より、命いっぱい土で育った露地野菜の株元が元気
6 海草を食べよう。	ワカメ、昆布、アオサ、ノリなど、海のミネラルたっぷり
7 食事の量の半分はご飯を食べよう。	日本人の主食である米(種子)は生命力のカプセル
8 元気なごはんをたべよう。	玄米や分つき米に、ひえ、キビ、あわなどの雑穀をいれる
9 朝はご飯と味噌汁	日本人の食事の基本。味噌は国産大豆のものにする。
10 煮物、和え物を食べよう。	生活習慣病など現代病の多くは、脂肪や動物性たんぱく質の取りすぎ
11 梅干、納豆、沢庵を食べよう。(高血圧は除く)	日本型発酵食品は試練を耐えた微生物やその代謝物質をいただく日本人の知恵
12 のどが渴いたら水かお茶	市販のジュース、スポーツ飲料は糖分が多い
13 間食をしない	ごはんの前にお菓子を食わず、おなかをすかせてから食べる
14 30回噛んで食べよう。	最初の一口だけでもよい。脳の活性化や運動強化、だ液による毒消し、小食で満腹感など効果あり
15 心から感謝して食べよう	手を合わせ、自分が無数の小さな命に支えられていることを想像してから食す
16 命いっぱいの調味料、加工食品を食べよう	本当のしょうゆの味は微生物の代謝の積み重ねでできている
17 砂糖、塩を選ぼう	自然海塩には海のミネラルがたっぷり。多少高くても本物を買おう

食習慣以外に、早寝早起き、歩く、笑うなどの生活習慣も非常に大切です。



理由および実践方法については、吉田俊道さん作成のシートを参考に改作