



ひみこの食育標語

ひみこのはがいでーぜ
『よく噛む』8大効用

ひみこのはがいでーぜ

肥満予防



味覚の発達



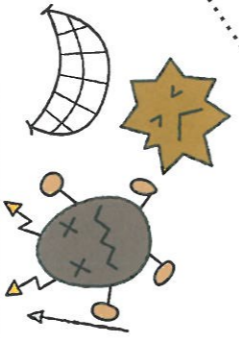
言葉の発音はつきり



脳の発達



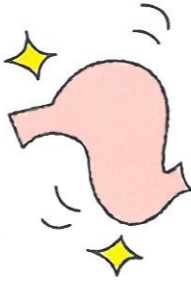
歯の病気予防



ガン予防



胃腸快調



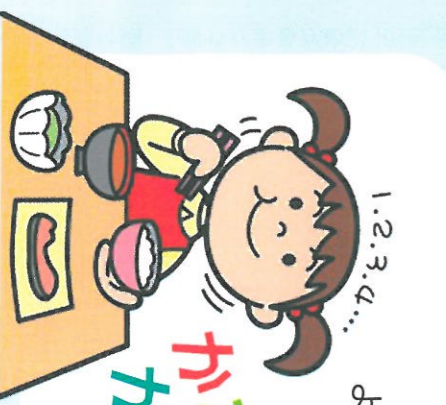
全力投球



学校食育研究会 月刊 学校の食事より

丸亀市健康課 ☎24-8806

お問い合わせ先



かみかみ

よくかむことは、単に食べものを

体に取り入れるためだけでなく

全身を活性化させるのに

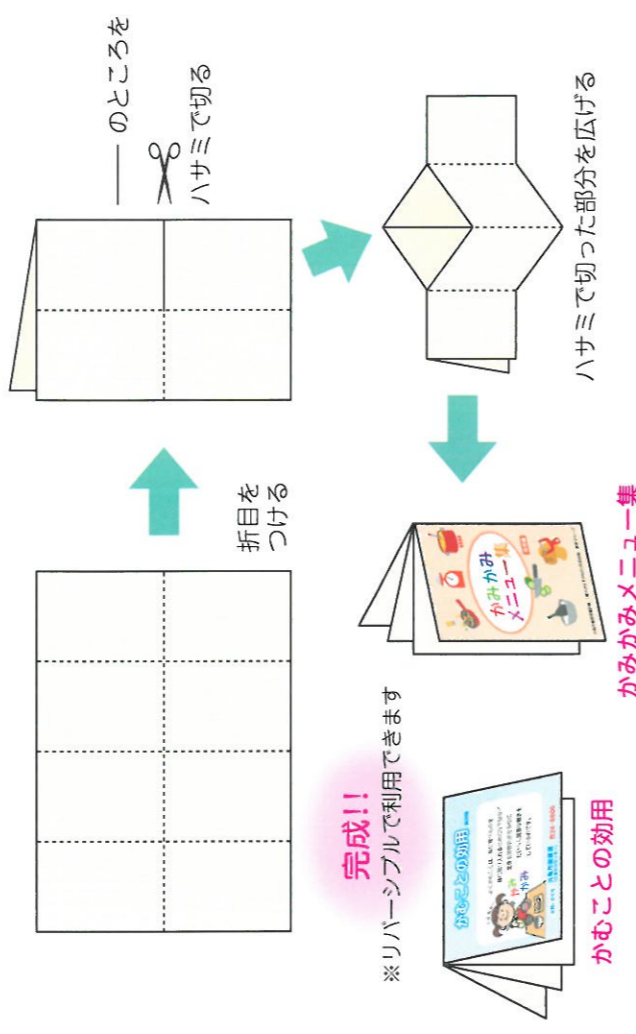
たいへん重要な働きを

しているのです。

かむことの効用

保存版

折り方の説明(両面とも本になります。)



かむことの効用

養一ユメなかなか

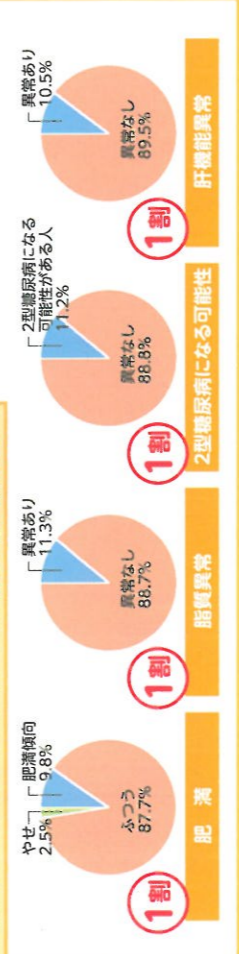
かがわの子どもの生活習慣



香川県では、子どもの生活習慣病を予防するため、小学生生活習慣病予防検診を実施しています。

生活習慣と健康状態には深い関係があります。

かがわの子どもの健康状態



このままでは将来生活習慣病に

今なら、間に合う! 家族みんなで、今より少しステップアップ。

今日からできるGOODな生活習慣!

- よく噛んで、ゆっくり食べて、肥満予防。
朝食は元氣のもと! 主食、主菜、副菜を組み合わせ、朝食をアップ!
よく噛むと、唾液がたくさん分泌され、体に必要な栄養素の吸収がよくなり、血糖値の上昇もゆるやかにになります。
主食、主菜、副菜を組み合わせた朝食は、肥満を予防し主食のみの場合よりも、腸活動を約2割アップさせます。
GI値の低い食品を選びましょう。同じカロリー、糖質量でもGI値が低い食品ほど血糖値が上がりにくく、野菜、きのこ類はGI値の低い食品です。GI値については、景ホムページ「かがわ健康予防ナビ」を参照してください。

*GI値 (グリセミック・インデックス、血糖上昇指数)は食物に血糖値を上げるスピードを数字で表したものです。

子どもも大人も元氣なわがかがわ!



「毎食野菜を食べよう」キッズチャレンジ大賞作品



- 大人の部入賞作品
まず一口 一番最初にベジタブル!
野菜大好き 健康家族
健康は毎食食べる野菜から
野菜たっぷり、元氣モリモリ 健康家族
毎食に添える野菜で健康長寿

- 子どもの部入賞作品
野菜大好き いただきます
元氣なやさいは、あまくておいしいよ
元氣なやさいを食べて元氣いっぱい
畑からテーブルへおいしいをたくさん!
野菜は命