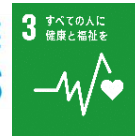


みんなdeまなぶ おいしくてたのしい食育



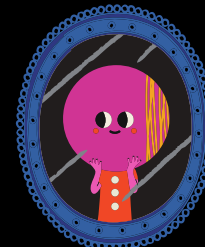
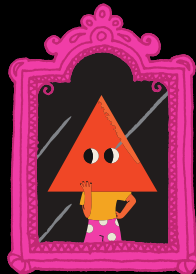
健康部 地域保健課 保健事業グループ TEL 03-3987-4660



ライフスタイルから導き出す

カラダミラー

Body Miller education program



CHECK!



©慶應義塾大学環境情報学部中澤研究室・慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム



カラダとココロを見える化して
より健康で元気になるスキルを学ぶよ

みんな！できているかな～？「朝日を浴びて朝ごはん」

こども



成長曲線を
描こう！

おとな



BMI20.0-24.9
を目指そう！

BMI=体重(kg)÷身長 (m) ÷身長 (m)

高齢者



骨粗鬆症健診を
受けよう！

ひとりひとり、健康de元気に、輝くために必要なこと！



食事

運動



睡眠



カラダと健康習慣の見える化



成長



活動



生活習慣



体格



ホルモン
状態

池袋保健所や豊島区等、行政サービス・情報を使ってカラダミラーしよう！

◆ わたしメンテラボ運営事業

豊島区保健所開設に伴い、健康に関する「気づき」を得て「相談」ができる健康づくり支援拠点「わたしメンテラボ」を設置、運営します。



開設時間

9:15~16:30 (予定)

受付終了 16:15

こんな方に

更年期かも？

生理痛が重くてつらい

生活習慣病を予防したい

様々な測定機器

血圧計
 体組成計
 骨健康度測定器
 野菜摂取度測定器
 肌年齢測定器
 握力計

このほか、イベントに合わせ、測定機器を設置

測定後

専門職の相談員によるアドバイスと情報提供
 希望者には専門職による健康相談を実施（予約優先）

健康に関する「気づき」を得て「相談」ができる
「予防」に重点を置いた健康づくりの場



こども カラダミラー アクション (資料：厚生労働省ホームページより)

毎日の生活のなかで、
「食」を大切にしていますか。
「食」の大切さを伝えていますか。

**おなかが、グー！
カラダで感じるおいしい時間**

～食事のリズムがもてる～
食事のとき、おなかはずいていますか？



**かみかみ、かみかみ、
おいさかモン！**

～食事を味わって食べる～
よくかんでゆっくり食べていますか？



**いっしょに食べると、
ココロまで満腹！**

～一緒に食べたい人がいる～
楽しく食事をしていますか？



**やりたい！できた！
キッチン発、わくわく料理**

～食事づくりや準備にかかわる～
食事づくりに挑戦していますか？



**食べるシアワセ、大発見！
食とカラダに感じて、ヒッ！**

～食生活や健康に主体的にかかわる～
自分の健康的な体重を知っていますか？



※キャラクターデザイン：星みつる

えが
**成長曲線も
描いてみましょう**



成長曲線とは

身長と体重で成長曲線を描くことができます。
からだの大きさや発育のスピードは一人ひとり違います。
身長や体重を書き入れていくと、自分のからだの成長のようすがわかります。

厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/>



こども カラダミラー アクション (資料：厚生労働省ホームページより)

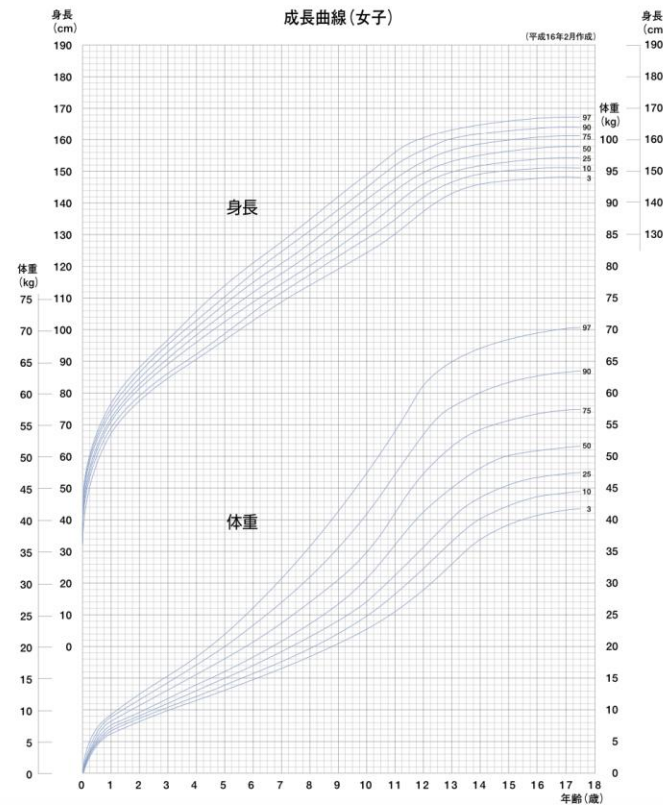
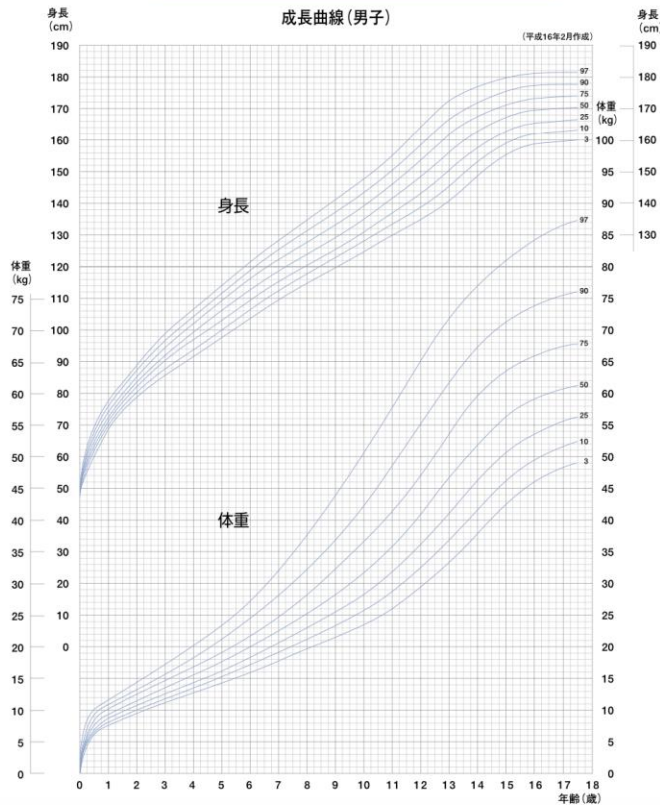


自分の身長と体重を書き入れて、その変化を見てみましょう

- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重は、低下していませんか。



身長や体重を書き入れる成長曲線作成図のまんなかの曲線(50のライン)が標準の成長曲線になります。からだの大きさが違っても、それぞれの曲線のカーブにそっているかどうかで、成長のようすがわかります。



おとな カラダミラー アクション

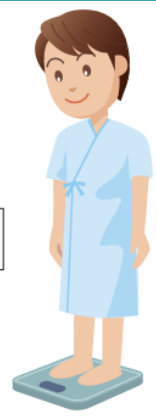
(資料：農林水産省ホームページ「食育ガイド」より)



成人期には

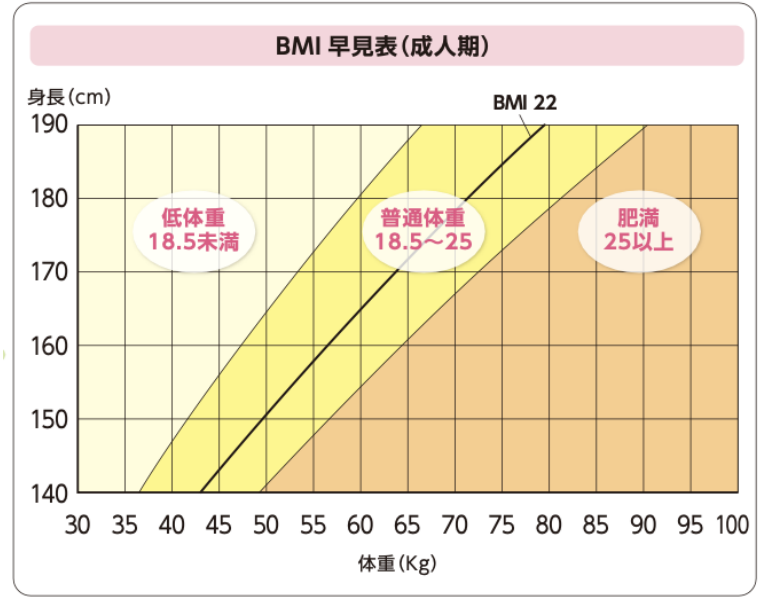
自分の適正体重(標準体重)はどのくらい?

標準体重 = 身長 . m × 身長 . m × 22 = Kg



やせてる?太ってる? BMI*を計算してみましょう

自分のBMI = 体重 Kg ÷ 身長 . m ÷ 身長 . m =



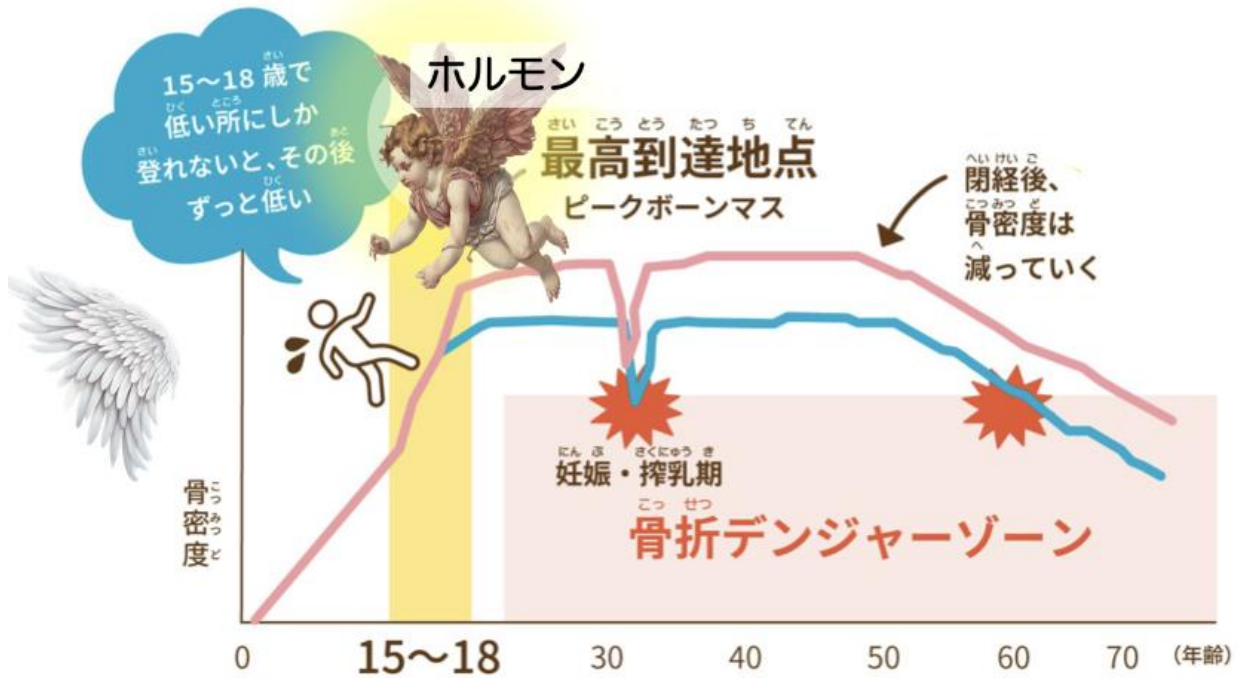
BMI	18.5未満	低体重
	18.5以上 25未満	普通体重
	25以上	肥満

* BMI : Body Mass Index



みんな de いつまでも丈夫 de 元気 de 美しい骨 を 作ろう！

ほね
骨がずーっとげんきでいるために
だいじなこと  



ほね
骨がよろこぶ
なに
ことって何？



みんな de カラダミラー アクション!

みんなde5つの基本味ポーズにチャレンジ!

Let's try the 5 basic taste poses together!



5基本味
体操





地域保健課コーナー



こどもの食事量の過不足、成長のスピード・カラダとココロのようすがわかる「成長曲線」は、何歳まで描くと良いでしょうか？

① 3歳

② 12歳

③ 18歳