

(DVD では動画)

しかし、長年の習慣となっている食生活はなかなか変えられないものです。

皆さんが望ましい食生活を実現するために、取り入れてほしいポイントをご紹介します。

ひとつめです。先送りにしないで、一つでも目標をたてて、気をつけるようにしてみましょう。

たとえば「朝食をきちんと毎日食べる」、「毎食、野菜料理は一品食べる」などです。

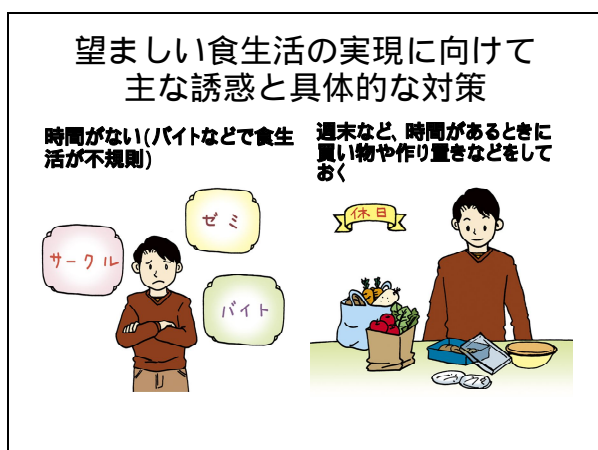
目標を立てたら、周りの人に宣言して、協力してもらうのも長続きする秘訣です。



(DVD では動画)

ただし、あまり理想の高すぎる目標にすると挫折し
かねません。

実行可能で現実的な目標レベルにしてみましょう。



自炊をしている人は学業と両立できるよう段取り良
くする工夫も習得しましょう。

また、忙しい時に応用できる、健康的な外食やお
惣菜購入のコツも、身につけましょう。

望ましい食生活の実現に向けて 主な誘惑と具体的な対策

自分だけ取り組めない
(誘惑に負ける)



サポーター(仲間)を見つけて
いっしょに取り組む(食事を作るなど)



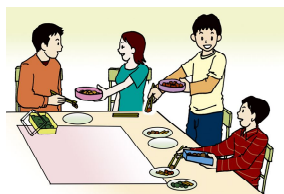
食生活の改善は、仲間と一緒に取り組むと、お互いに励まし合ったり、食事をつくったりして、取り組みも継続しやすくなります。

望ましい食生活の実現に向けて 主な誘惑と具体的な対策

飽きっぽい



自分なりの工夫で、楽しみながら、
段階的に食事を整えていく



楽しい食事は、健やかな心身の健康づくりに欠かせません。

自分なりに楽しく続けられそうなことを見つけてみましょう。

例えば、1品ずつ料理を持ち寄って、親しい友人と会食することも、栄養バランスを整えることにつながります。

今だけでなく、将来に渡って、
健やかな生活を営むために・・・



- 現在の生活を豊かに楽しむためだけでなく、将来の妊娠、子育てにも、健康な身体と心づくりは大切です。
- 食事はすべての人が生きるために毎日食べるものですが、その積み重ねが将来の健康にも関係していきます。
- 今から少しずつ、段階的に健康づくりに取り組んでいきましょう！



毎日の食事は、その積み重ねが将来の健康に影響を与えます。妊娠、子育てのためにも、健康な身体と心づくりに取り組んでいきましょう。

平成26年度厚生労働科学研究費補助金(政策科学総合研究事業)

研究課題名:若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関するプロモーションプログラムの開発に関する研究

研究代表者:

山本真由美(岐阜大学保健管理センター)

研究分担者:

猪飼周平(一橋大学大学院社会学研究科)

高田昌代(神戸市看護大学助産学専攻科)

西尾彰泰(岐阜大学保健管理センター)

林英美(千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科)

松浦賢長(福岡県立大学看護学部)

吉川弘明(金沢大学保健管理センター)

研究協力者:

足立由美(金沢大学保健管理センター)

佐渡忠洋(常葉大学健康プロデュース学部)

堀田亮(岐阜大学保健管理センター)

宮下ルリ子(神戸看護大学助産学専攻科)

画像提供:

日本産婦人科医会

(最後のスライド)

(DVD では、黒地に白文字、バックに音楽あり)