

(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。



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。

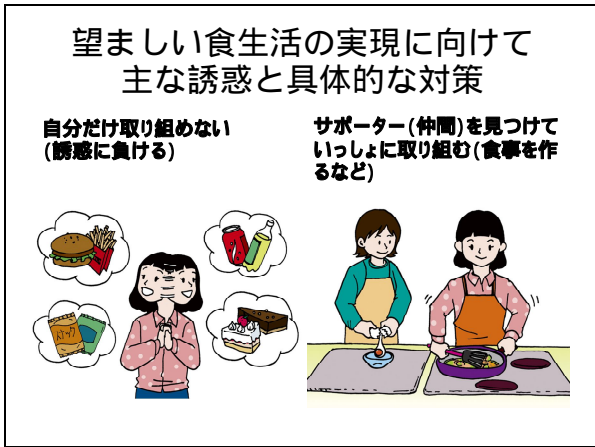
実行可能で現実的な目標レベルにしてみましょう。

(DVD では動画)



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。



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。



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)