

# かっこいいお父さん & きれいなお母さんのための 健康食生活のヒント



## 規則正しい生活リズム (生活習慣) をつくろう



からだによくない生活習慣を続けることでなってしまうのが「生活習慣病」です。「生活習慣病」に関する正しい知識を身につけ、おやこで生活習慣を改善し、生活習慣病を予防しましょう。

### 主な生活習慣病

糖尿病・脳出血・脳梗塞・心臓病  
脂質異常症・高血圧・肥満 など

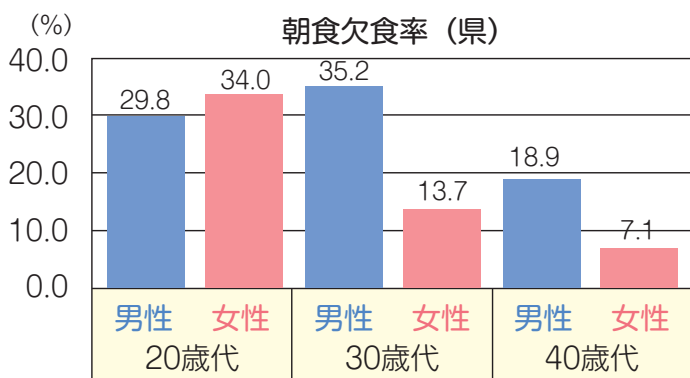


## きちんと食べよう!

毎日の生活習慣の中でも、特に重要なのが「食事」です。健康なからだをつくるためには、「何を」「どれだけ」食べるとよいかを知ることが大切です。

# 1 朝ごはんを食べることからスタートしましょう!

県民の20代、30代の男性の3人に1人が朝ごはんを食べていません。朝ごはんを食べるメリットを知り、家族で楽しくおいしく朝ごはんを食べましょう。



平成23年度岐阜県民健康意識調査結果

### 朝食のメリット

