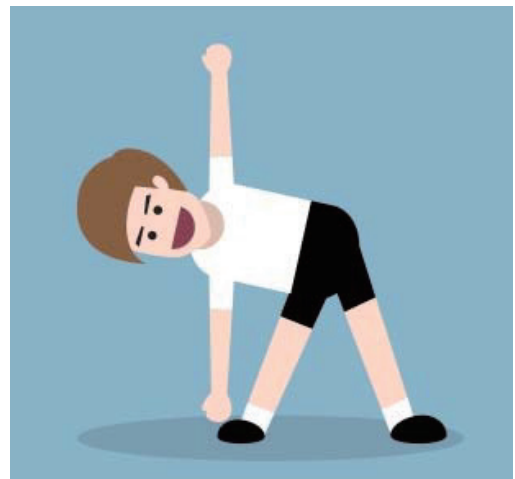


けんこうてき せい かつ おく
より健康的な生活を送るために



健康的な生活をおくることは、たくさんの良い点があります。健康的な生活を送るということは、適切に食べ、適切に運動することです。これには練習が必要です。練習すれば、より健康的な生活を送る方法を学ぶことができます。



健康的な生活を送るには、健康的な食事をし、楽しく運動することです。この資料は、これらの方法を学ぶのに役立ちます。かかりつけ医や家族も、より健康的な生活を送る方法を学ぶのを助けてくれるでしょう。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

健康的な食事や運動を行っているかどうか確かめるために、このページには、現在の
状況と将来の目標を書いてください。主治医、そして家族も、目標を達成するのを助
けてくれる

現在

私は毎日_____回食事をしています。典型的な食事の内容は、_____
_____です。

私は毎日_____回おやつを食べています。典型的なおやつは、_____
_____です。

私は週に_____回運動しています。運動するとき、私はだいたい_____
_____をします。

私の主治医は、私にとってベストなのは以下の状態であると考えています。
☐ 体重はそのまま ☐ _____ポンド減量 ☐ _____ポンド増加

将来の目標

より健康的な生活を送るためには、今の食事と運動を少し変える必要があるかもしれま
せん。変えることは、時に難しいですが、少しずつ良くしていくことができます。目標
を設定することは、そのような小さな変化を起こすのに役立ちます。目標とは、私が目
指すものです。

私の目標は、毎日_____回の食事をすることです。典型的な食事は、_____
_____です。

私の目標は、毎日_____回のおやつを食べることです。典型的なおやつは、_____
_____です。

私の目標は、週に_____回運動することです。運動するとき、私はだいたい_____
_____です。



健康的な食事

健康的な食事^{けんこうてき しょくじ}をすることは、より健康的な生活^{けんこうてき せいかつ おく}を送るための良い方法^{よ ほうほう}です。健康的な食事^{けんこうてき しょく}は内面^{ないめん}も外面^{がいめん}も本当^{ほんとう}に良い気分^{よ きぶん}にさせてくれます。健康的な食べ物^{けんこうてき た もの}はビタミンとエネルギー^{あた からだ けんこう ひつよう かつどう つづ}を与えてくれます。体^{からだ}は、健康であるためにビタミンを必要とし、活動^{ひつよう}を続けるためにエネルギー^{ひつよう}を必要とします。



食べるもの^たを変えるのは、最初^{さいしょ}は大変^{たいへん}ですが、練習^{れんしゅう}すればできるようになります。かかりつけ医^いや家族^{かぞく}の協力^{きょうりょく}でより良い方向^{よ ほうこう}に向かうことができます。どうしたらいいのかわからないときはこの資料^{しりょう}を参考^{さんこう}にしてください。また、かかりつけ医^いや管理栄養士^{かんりえいようし}、先生^{せんせい}や家族^{かぞく}に聞くこともできます。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック) が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



食べ物にはいろいろな種類があります。健康的なもの、不健康なもの、おいしいもの、おいしくないもの。歯ごたえのあるもの、やわらかいもの。

時には、どの食べ物がこういった種類かわからなくなることもあります。また、健康的な食べ物を選ぶのが難しい場合もあります。管理栄養士は食べ物の専門家であり、どの食べ物が健康的な選択なのかを知る手助けをしてくれます。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

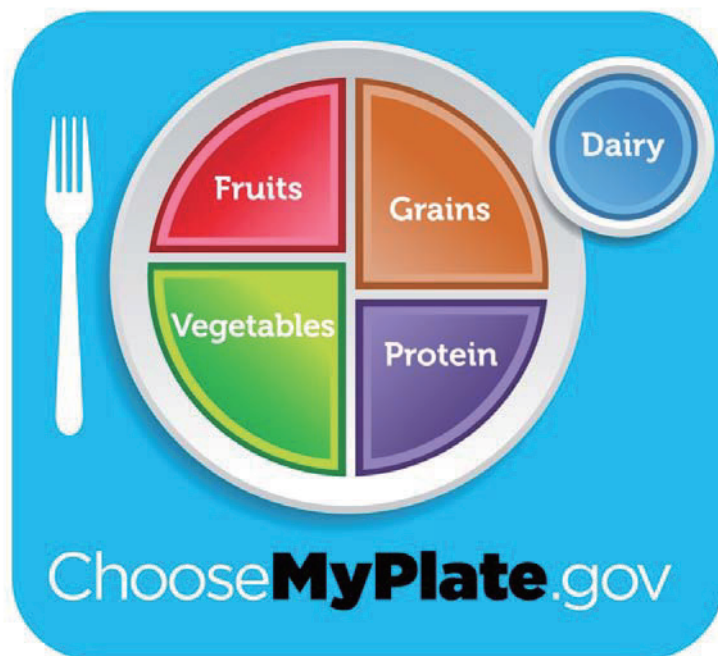
パワーフード

ビタミンやエネルギーを含む健康食品はパワーフードとも呼ばれます。パワーフードは体にエネルギーとビタミンを与えてくれる5つの食品群からなります。

5つの食品群とは

- 野菜
- 果物
- タンパク質
- 乳製品
- 穀物またはでんぷん類

マイプレート® (米国の情報です) と呼ばれる特別なプレートは、自分の食品群を覚えるのに役立ちます。また、マイプレート® を使って、朝食、昼食、夕食の献立を考えることができます。マイプレート® は毎回の食事で野菜、タンパク質、乳製品、穀物をどのように選べばよいか教えてくれます。



時にはパワーフードほど健康的ではない食べ物を食べてもかまいません。ただ、ほとんどの日はパワーフードを選択することが重要です。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表: 植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック) が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

しよくざい ぶんりょう 食材の分量

て 手のひらや、こぶしをつく み みることで、まいかい しよくじ ちょうど た もの りょう 毎回の食事で丁度よい食べ物の量を おぼ 覚えておくことができます。食べるべき量を「分量」といいます。



かかりつけ医、い かん り えいよう し 管理栄養士、そして家族は、か ぞく しよくじ ぶんりょう 食事の分量についてわからない場合、ば あい 助けられます。

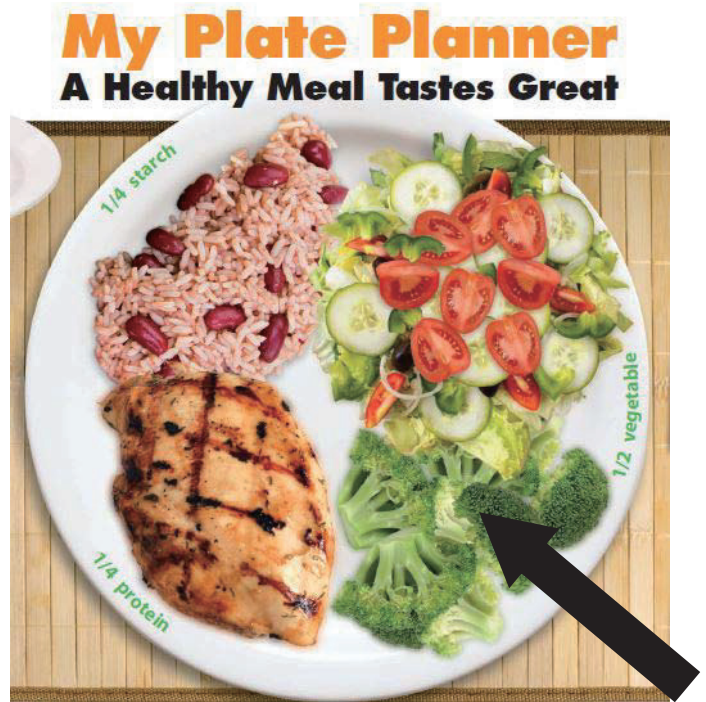


佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

やさい 野菜

健康的な野菜は、新鮮なものでも、冷凍のものでも OK です。野菜がお皿の半分を占めるようにします。毎食こぶし 2 個分の野菜を食べるので、この分量を覚えておくといよいでしょう。



いろいろな種類の野菜を食べてみて、自分が好きな野菜がどれなのかさがしてみましよう。野菜にはいろいろな種類があります。またいろいろな色をしていて楽しい形をしています。

わたしの好きな緑の野菜は _____ です。

サラダに入れる一番好きな野菜は _____ です。

わたしの好きなカラフルな野菜は _____ です。

野菜と一緒に食べるお気に入りのディップは _____ です。



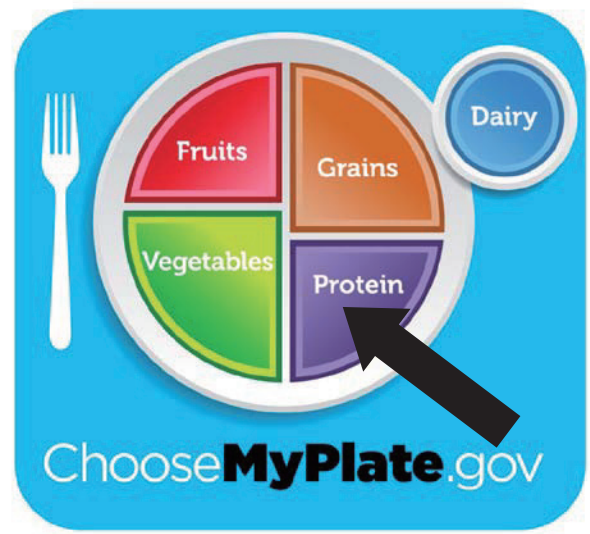
佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表: 植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック) が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

タンパク質を含む食品

タンパク質食品は、私の体力を維持するために、脂肪がほとんど含まれていないものを選びます。タンパク質食品が皿の1/4（4分の1）を占めるようにします。毎回の食事で、手のひらサイズのタンパク質食品を食べましょう。

タンパク質食品には肉、魚、卵、豆腐、豆、ナッツ類などがあります。



好きな肉の種類は_____です。

好きな魚の種類は_____です。

好きな豆料理は_____です。

好きなナッツの種類は_____です。



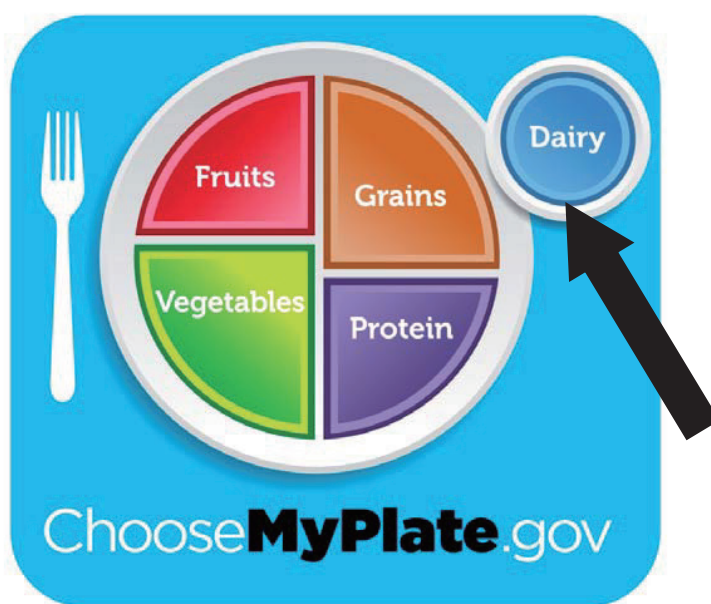
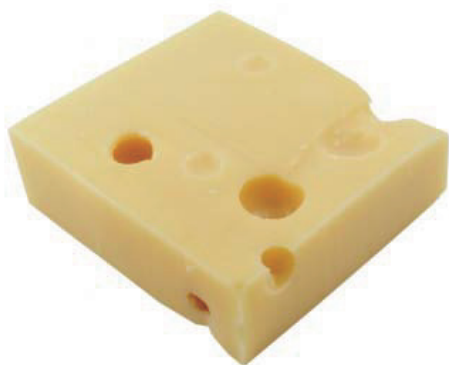
佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語についてのお問合先 info@you-3c.com

にゅうせいひん 乳製品

食事と一緒にタンパク質食品を食べたくない場合、乳製品を含む食品を選ぶことができます。乳製品は脂肪分をほとんど含まないので、丈夫で健康的な体を作るのに役立ちます。食事と一緒に1カップの乳製品をとりましょう。1カップは握りこぶし1個分に相当します。

乳製品を含む食品の例としては、牛乳、ヨーグルト、チーズなどがあります。



わたし す にゅうせいひん
私の好きな乳製品は _____ です。



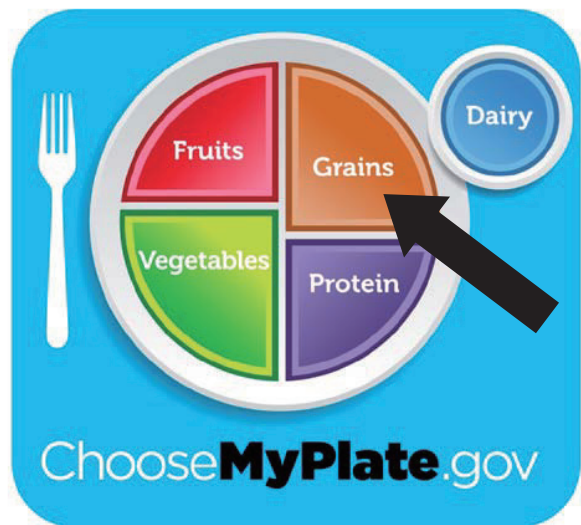
佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック) が翻訳し
和泉出版印刷株式会社で作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

穀物・でんぷん類

タンパク質や乳製品と一緒に、穀物やでんぷん類をとることが大切です。食事と一緒に、こぶし1個分の穀物やでんぷん類をとるようにしましょう。穀物とでんぷん類はビタミンとエネルギーを与えてくれるので、健康を維持することに役立ちます。

穀物やでんぷん類の例としては、パン、パスタ、米、ジャガイモ、サツマイモ、シリアルなどがあります。



私の好きなパンの種類は_____です。

私の好きなパスタの形は_____です。

私の好きなシリアルの種類は_____です。

私の好きなジャガイモやサツマイモの種類は_____です。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

の も の
飲み物

食事中しょくじちゅうにのどがかわ渴のいたときのにけんこうてき飲む、健康のな飲み物のを知しっておくとよいでしょう。
 水みずは最ももっと健康けんこうてきな飲み物のです。その他ものにもお茶ほかに、低脂肪乳ちや、フレーバーウォーターていしぼうにゅう、フルーツ入いりの水みずなどでも良よいです。

しょくじ いっしょ す の もの ちい ぱい の
 食事と一緒に好きな飲み物を小さめのグラスに 1 杯飲むとよいでしょう。

わたし す けんこうてき の もの
私の好きな健康的な飲み物は 。



たんさんいんりょう ふ けんこう の もの の す たいせつ たんさんいんりょう
炭酸飲料のような不健康な飲み物を飲み過ぎないことが大切です。炭酸飲料に
けんこう い じ けんこう ふく たんさんいんりょう
は健康維持のためのビタミンやエネルギーが含まれていません。炭酸飲料には
ざ とう はい けんこう てき
砂糖がたくさん入っていて、健康的ではありません。

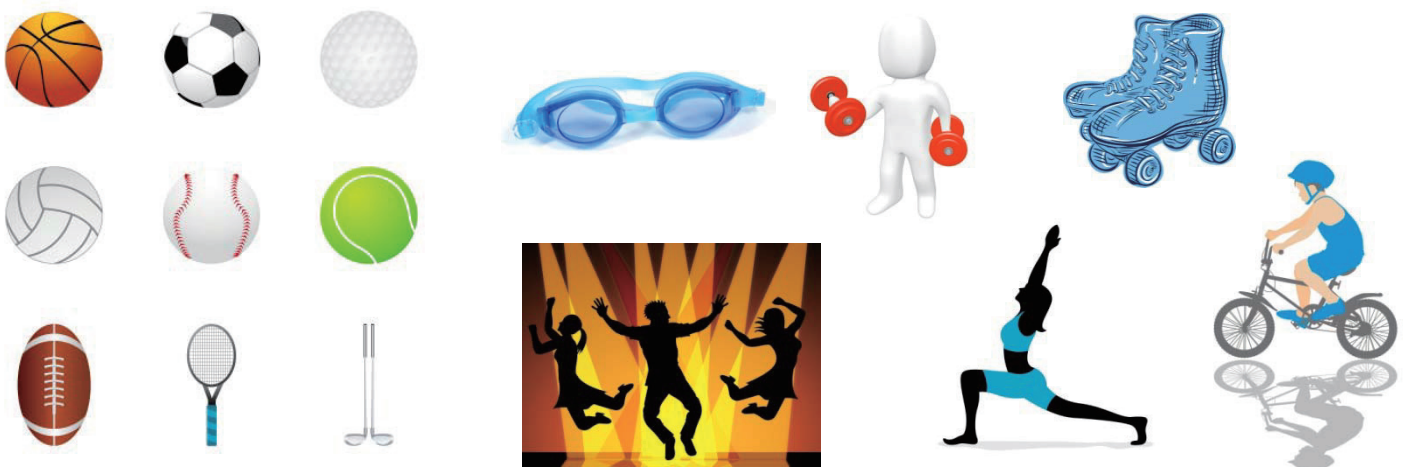
たの うんどう ほうほう まな 楽しく運動する方法を学ぶ

うんどう 運動もまた、けんこうてき 健康的な生活を せいかつ おく 送るための ほうほう 方法のひとつです。たの うんどう ほう 楽しく運動する方
ほう 法はたくさんあります。どのような うんどう たの 運動が楽しいか、どのくらいの うんどうりょう ひつ 運動量が必
よう 要かを知るには、かかりつけ い か 医や家族が いたす 助けてくれます。

たの うんどう 楽しい運動はたくさんあります。たと い か 例えば、以下のようなものがあります。

- ジムに行く
- サッカー、バスケットボール、やきゅう 野球、キックボールなどのスポーツ
- すいえい 水泳
- じてんしゃ の 自転車に乗る
- ダンスや Zumba® を おど 踊る
- おくがい 屋外やルームランナーでウォーキング、ジョギング、ランニングをする
- ジャンピングジャック
- Wii Fit® のようなフィットネスゲーム
- ローラースケートやアイススケート
- かんたん ヨガや簡単なストレッチ

わたし き い うんどう
私のお気に入りの運動は _____
_____ です。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

このページで現在の状況や将来の目標を書くことで自分の運動の状況を確認しましょう。目標を見つけて達成するためにかかりつけ医や家族が手助けしてくれるでしょう。

げんざい 現在

まいにち 毎日、エスカレーターやエレベーターを 1 日に _____ 回使っています。エレベーターやエスカレーターを使う代わりに、私は階段を使います。

まいにち わたし 毎日、私は _____ 時間座っています。座っている代わりに、1 時間に 10 分間、立ち上がって歩きます。

まいにち 毎日、コンピューター画面やテレビ画面、その他の電子機器の前で _____ 時間過ごしています。スクリーンの前で時間を過ごす間、じっと座っている代わりに、ストレッチをしたり、歩き回ったりします。

まいしゅう わたし 毎週、私は車で近所の店に _____ 回行きます。安全なら、車ではなく、友人や家族と一緒に歩いたり、自転車に乗ったりして買い物に行きます。

これから

わたし もくひょう 私の目標は、週に _____ 回、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使うことです。

わたし もくひょう 私の目標は、1 時間に _____ 回、座っている代わりに、立ち上がって歩いたり、ストレッチをすることです。

わたし もくひょう 私の目標は、画面の前で過ごす間に、 _____ 分ストレッチをすることです。

わたし もくひょう 私の目標は、週に _____ 回、車ではなく、徒歩または自転車で近所の店に行くことです。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック) が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

わたし いそが まいにちうんどう じ かん つく むずか まいしゅう
 私は忙しいので、毎日運動する時間を作るのは難しいかもしれませんが、毎週
 うんどう にっ か うんどう じ かん つく わたし まいしゅう
 運動することを日課にすれば、運動する時間を作ることができます。私の毎週
 しゅうかん わたし まいしゅうおこな
 の習慣とは、私が毎週行うことです。



うんどう にっ か さいしよ たいへん れんしゅう
 運動を日課にすることは、最初は大変ですが、練習すればできるようになります。
 あたら しゅうかん な じ かん おこな たいせつ うんどう まいしゅう しゅうかん
 新しい習慣に慣れ、時間をかけて行うことが大切です。運動を毎週の習慣にす
 ることから始めましょう。

- しゅう 週に 3、4 日、30 分運動する日を決める。
- スクリーンの前にいる時間は 2 時間以内にする。
- カレンダーを作り、その日に行う運動の種類を書き込む。



慣れてくれば、毎週の運動する時間を増やすことができます。かかりつけ医や家族も、運動が毎週の習慣になるように、わからない時や手助けが必要なときに助けてくれます。



また、週に1～2日は休んでも大丈夫です。運動をしない日は、エレベーターを使わず階段を使うなど、体を動かす簡単なことに集中します。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

いや まいにちおな うんどう ひつよう ひ が ちが しゅるい うんどう
嫌なら毎日同じ運動をする必要はありません。日替わりで違う種類の運動をするのもいいかもしれません。

からだ へん か じっかん し
また、体の変化はすぐには実感できないことも知っておきましょう。これは最
初はイライラするかもしれませんが、つづ すす へん か み
初はイライラするかもしれませんが、続けられ少ずつ変化が見えてきます。



とき たす ひつよう い か ぞく き
わからない時や助けが必要なときは、かかりつけ医や家族に聞くことができます。
けんこうてき しゅうかん つづ きょうりよく けんこうてき しよくじ うんどう いっ
す。健康的な習慣を続けるために協力してくれます。健康的な食事や運動を一
しょ
緒にやりたいと言ってくれるかもしれません。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com