

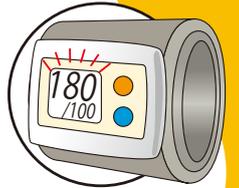
3歳児の  
パパ、ママへ



# かわいいわが子の 健康のために



10年後…



## 似るのは顔だけではありませんでした！

子どもが3歳の時に母親が太り過ぎていると、子どもが10年後に太っている傾向があることが分かりました。また、子どもが将来的に高血圧や動脈硬化、糖尿病などを発症しやすくなることも分かりました。

(茨城県で同じ子どもを3歳～22歳の間追跡調査した結果より)

予防のポイントは裏面へ！

# 10年後のわが子のためにできること

10年後のわが子への最大のプレゼントは、家族みんなで健康に良い食習慣を身につけることです。野菜が好き！ うす味が好き！ こってりではなくさっぱりが好き！そんなお子さんになるよう、毎日の食事とおやつを見直してみましょう。

## ヘルシーな食事レシピ

### 子どもの食べ残しをつい食べていませんか？

子どもの食べ残しを食べる習慣が定着すると、あなたの肥満につながります。作り過ぎないことや食べる分だけ取り分けること、腹七分目を心がけ、家族みんなで健康的な食習慣を送りましょう！



こんなことも  
分かりました！

祖父母と過ごす時間が長い子どもは、間食が多いことや大人になってから肥満になりやすいことが分かりました。詳しくは、『家族の健康シリーズ②』をご覧ください。

茨城県立健康プラザ

検索

【発行・問合せ先】

(公財)茨城県総合健診協会  
茨城県立健康プラザ  
☎029-243-4171(代)