

元気モリモリ

おうちのごはん

令和5年3月号

大阪市立福島小学校

今年度も残りわずかとなりました。今回は、生活習慣病の予防について紹介します。
1年間の生活の振り返ってみましょう。

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症進行にかかわる病気の総称です。この生活習慣病には、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあります。

子どもの頃から正しい生活習慣を身につけて、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病をまねきやすい食生活

- 朝食を食べないことが多い。
- のどがかわいたら清涼飲料水を飲むことが多い。
- ファーストフードが好きでよく食べる。
- インスタントラーメンやレトルト食品をよく食べる。
- 食べるのが早い。
- 毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる。
- 煮物や野菜料理などはあまり食べない。
- 魚より肉が好き。
- おなかいっぱいになるまで食べ過ぎてしまう。
- 夜おそくまで起きていて、夜食を食べることが多い。

3つ以上あてはまった人は要注意！食生活を見直しましょう。



子どものころから！

生活習慣病を予防しましょう！

1. 適度な運動

生活習慣病の予防に最適とされているのが、「適度な運動」です。しかし、大人になっていざ運動、となるとなかなか難しいものです。子どものころから、運動する習慣を身につけたいものです。

早歩きで散歩をする、徒歩で買い物に行くなど、簡単なことからチャレンジしてみましょう！



2. バランスの良い食事

主食は1日分としてごはん（中盛り）4杯程度、主菜は肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度、副菜は野菜料理を中心に5皿程度を食べるのが理想とされています。（厚生労働省「食事バランスガイド」より）
丼、麺類など単品ではなく、主食・主菜・副菜をそろえると、自然とバランスの良い食事になります。意識して、そろえるようにしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえましょう！



3. 十分な睡眠

睡眠時間が不足している人や不眠がある人では、生活習慣病になる危険性が高いことがわかっています。
睡眠不足や不眠を解決することで生活習慣病の発症を予防できるとされています。小学生は9～11時間、中高生は9～11時間、大人は6～7時間前後の睡眠時間が必要だと言われています。

早寝、早起きの習慣をつけ、1日の疲れをしっかり回復させましょう！



4. 禁煙 ～大人の方は・・・～

喫煙は生活習慣病をはじめ、様々な病気の要因になり、その結果、死亡率も高くなる、との報告があります。厚生労働省「禁煙マニュアル」を参考に、禁煙を心がけて生活習慣病を予防しましょう。



5. 節度ある飲酒 ～大人の方は・・・～

1日あたりのアルコール量約20gまでが適量とされています。（ビール 500ml、清酒・焼酎1合、ワイン1杯）

