

しょくいく

食育だより

今年も残りわずかとなり、寒さが厳しい季節になってきました。食生活を整え、かぜなど様々な病気にかかるよう、気をつけましょう。

せい かつ しゅう かん びょう

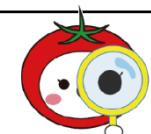
しょく せい かつ

生活習慣病と食生活

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中が生活習慣病に含まれています。

食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう

食生活ふりかえりチェック



すべてにチェックがつくことを、めざめざ目指しましょう!

□朝ごはんは必ず食べている



□好き嫌いをせずに食べている



□栄養バランスに気をつけている



□間食は時間と量を決めている



□よくかんで食べている

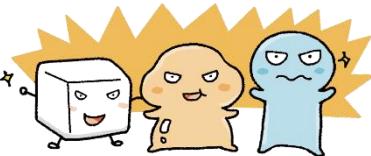


□糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている



とりすぎ注意! 糖分・脂質・塩分

どれも体に必要なものですが、とりすぎは糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。



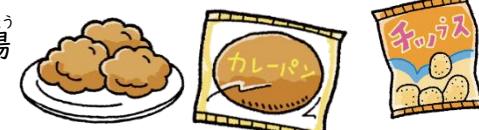
糖分をとりすぎると…

肥満の原因になりやすく、糖尿病などに注意が必要です。むし歯の原因になることもあります。



脂質をとりすぎると…

肥満になりやすいたけでなく、脂質異常症や大腸がんなどになる危険性も高まります。



塩分をとりすぎると…

高血圧症の原因になります。ほかにも、心臓や脳の血管の病気、胃がんなどを引き起こしやすくなります。



子どもの時から気を付けよう!

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を大人になってから変えようとしても、なかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。

