

食育だより

保護者の皆様へ

令和6(2024)年12月
おおさかしりつつみしょうがっこう
大阪市立 異 小学校

毎月19日は
食育の日

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らないよう、気をつけましょう。

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、
目指しましょう！

□朝ごはんは必ず食べている



□好ききら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

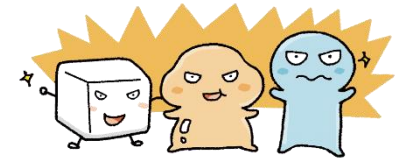
に気をつけている



チェック
してますよ

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…

肥満になりやすいだけでなく、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。

