

# 食育つうしん

2

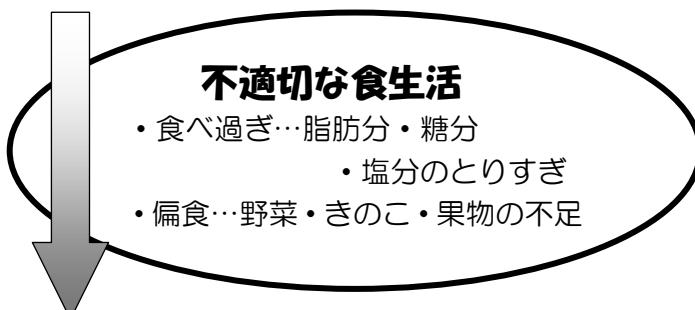
月

発行：大阪市立淀川中学校

## =生活習慣病と食事=

「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・進行にかかる疾病のことです。日本人の死亡原因として上位を占めるがん、心臓病、脳卒中や糖尿病・歯周病の発症や進行には、次のような生活習慣が影響していることがわかっています。

### ★★★不健康な生活習慣を続けると★★★



運動不足



睡眠不足



喫煙・飲酒



ストレスの多い生活



### ★★★自覚症状のないまま病気が進行する★★★

肥満、高血圧症、脂質異常症（高脂血症）、  
糖尿病、動脈硬化など



### ★★★重い症状が現れる！！★★★

**心臓病・がん・脳卒中など**

★生活習慣病を予防するには子どもの頃から、正しい食生活を習慣づけることが重要です。次のチェック表で自分の食生活を見直してみましょう！

毎日バランスのよい朝食をとっている。

インスタントラーメンやスナック菓子を食べすぎないように気をつけている。

甘いお菓子や清涼飲料水をとりすぎないように気をつけている。

野菜やきのこ、果物をしっかり食べている。

しょうゆやマヨネーズ、ソース等をかけすぎていない。

よくかんで食べている。

食事の他に、適度な運動・休養や睡眠も大切です！！

