

食育つうしん

2月

発行：大阪市立 西 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、喫煙などの生活習慣がその発症・進行にかかわる病気のことです。

この生活習慣病には、日本人の3大死因であるがん・心臓病・脳卒中や高血圧、糖尿病などがあります。

これらの病気を予防するためには、良い生活習慣を身につけることが大切です。生活習慣は子どものころにその基本がつくられ、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいものです。子どものときから、健康的な生活習慣を身につけるように心がけましょう。

◇◆◇◆◇生活習慣病とかかわりの深い生活◇◆◇◆◇

食生活

- ・食べすぎ…脂肪・糖分・塩分のとりすぎ
- ・偏食…野菜などを食べない

運動

喫煙

過度の飲酒

ストレスの多い生活

睡眠

塩分のとりすぎに注意しましょう

塩分は人が生きていくうえで重要であり、料理の味つけにも欠かせません。しかし、とりすぎは高血圧につながり脳、心臓、腎臓などの病気が引き起こされることがあります。

食事摂取基準

中学生		食塩 g
1日	男	9未満
	女	7.5未満

野菜、果物、いも類をとりましょう

野菜・果物、いも類にはビタミン、食物繊維、カリウムなどが含まれています。この中で、カリウムはとりすぎた塩分を体外に排出させる働きがあります。また、カリウムは水に溶けるので、汁ものなど、煮汁ごと食べる料理はカリウムを効果的にとることができます。

生活習慣病を予防するために
食事のとり方を見直しましょう

