

食育つうしん

2

月

発行：大阪市立

中学校

生活習慣病を予防しましょう



運動不足や夜型生活、脂質や塩分、糖分のとりすぎといった食生活の乱れなどが原因となって肥満を招いたり、やがて、がんや心臓病、^{どうみゃくこう}動脈硬化、^{とうようびょう}糖尿病、高血圧などの病気になったりすることがあります。これらは生活習慣の乱れが原因となって起こることから「生活習慣病」といわれています。

脂質は体に必要な栄養素ですが、とりすぎると血液中の中性脂肪が増え、動脈硬化を起こしやすくなります。ファーストフードやスナック菓子などをよく食べている人は注意が必要です。また、大人の場合には飲酒、^{きつえん}喫煙なども生活習慣病を招く原因になります。

チェックしてみましょう

<input type="checkbox"/> 朝食を食べないことが多い。 	<input type="checkbox"/> ファーストフードや清涼飲料水をとることが多い。 	<input type="checkbox"/> いつもおなかいっぱいになるまで食べる。
<input type="checkbox"/> 食べるのが早い。 	<input type="checkbox"/> スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる。 	<input type="checkbox"/> 夜食を食べることが多い。

*たくさんあてはまる人は要注意です！食習慣を見直しましょう。

☆^{ふく}魚に含まれている脂質は脳卒中や心臓病などの生活習慣病の予防に有効であると言われています。肉と魚はバランスよく食べるようにしましょう。

☆野菜やきのこ、^{かいそう}海藻、豆類に多く含まれているビタミン、ミネラル、食物繊維は生活習慣病を予防する働きがあります。朝・昼・夕の三度の食事で、意識して食べるようにしましょう。