

食育つうしん

2

月

発行：大阪市立

中学校

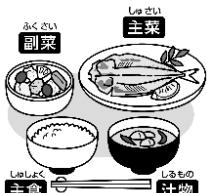
生活習慣病と食事

生活習慣病とは、偏った食事や運動不足などの生活習慣が長年続くことによって起こりやすくなる病気の総称です。特に食生活は健康状態を大きく左右します。一生を健康で過ごすために、成長期の今、体に良い食生活を身につけていきましょう。

生活習慣病を予防するために、普段から次のようなことに気をつけましょう。

①必ず朝食を食べましょう

昼食や夕食の食べ過ぎを防ぎ、肥満の原因となる中性脂肪の増加も防ぐことができます。
また、胃腸が刺激を受けるので、排便が促されます。

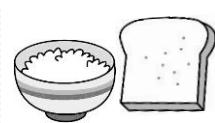


②主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう

食品は単品では必要な栄養素を満たすことができないため、複数の食品を組み合わせて足りない栄養素を補い合わなければいけません。主食、主菜、副菜をそろえることで、バランスよく必要な栄養素をとることができます。

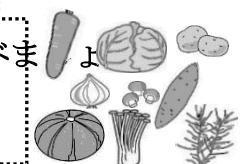
③ごはんなどの穀類をしっかり食べましょう

穀類を毎食とることで、糖質からのエネルギー摂取を適正に保つことができます。米や麦などの穀類には、糖質だけでなくたんぱく質も含まれています。



④食物繊維の多い食品（野菜やきのこ、海藻類、いも類など）を積極的に食べま

せんり 食物繊維には余分なコレステロールの吸収を防いだり、急激な血糖値の上昇を抑えたりする働きがあります。



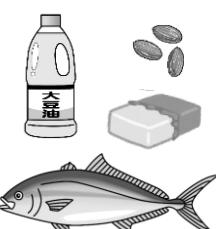
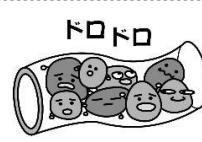
⑤野菜をたっぷり食べましょう

野菜にはビタミンやミネラル、抗酸化成分などのほか食物繊維が豊富に含まれています。加熱してかさを減らしたり、3食欠かさずに取り入れたりしてたくさん食べるようにならう。



⑥食事は薄味にしましょう

塩分のとり過ぎは高血圧の原因になります。素材そのものの味を生かした味付けを心がけましょう。



⑦脂質は質と量を考えましょう

動物（肉類や卵など）、植物（大豆や種実類など）、魚由来の脂質をバランスよくとりましょう。

特に魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は脳の働きを活発にしたり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。

⑧間食や夜食は食べすぎないようにしましょう

特に菓子類には脂質や糖質が多く含まれます。たくさん食べたり、遅い時間に食べたりしないようにしましょう。

