

生活習慣病と食事について考えよう

運動不足や夜型生活、食べすぎ、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活を続けていることによって、引き起こされる病気のことを生活習慣病と呼んでいます。中でも肥満、生活習慣の乱れが引き起こす糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中、肺・胃・大腸などのがん、歯周病などは食習慣が大きくかわります。

これらの病気は、食習慣を改善することで発病の危険性を低くすることができます。中学生の今から、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた健康的な生活習慣を身に付けるように心がけましょう。



☆自分の食習慣を調べてみましょう。

次の表で自分の食習慣についてチェックしてみましょう。



1 朝食を食べていますか。 ☐ はい ☐ どちらともいえない ☐ いいえ	2 よくかんで食べていますか。 ☐ はい ☐ どちらともいえない ☐ いいえ
3 おやつや清涼飲料水をとりすぎないようにしていますか。 ☐ はい ☐ どちらともいえない ☐ いいえ	4 果物を食べていますか。 ☐ はい ☐ どちらともいえない ☐ いいえ
5 しょうゆやソースなどをかけすぎていませんか。 ☐ はい ☐ どちらともいえない ☐ いいえ	6 煮物や野菜料理などをすすんで食べていますか。 ☐ はい ☐ どちらともいえない ☐ いいえ
7 夜遅くにごはんやおかしを食べていませんか。 ☐ はい ☐ どちらともいえない ☐ いいえ	8 楽しく食事をしていますか。 ☐ はい ☐ どちらともいえない ☐ いいえ

どうでしたか？「はい」の項目ができるだけ増えるように気を付けましょう。また、自分の食習慣に問題がないか考えてみましょう。

これからも、生活習慣病を予防するために、バランスのよい食事をするよう心がけましょう。

バランスのよい食生活のポイント ～主食・主菜・副菜をそろえよう～

<主食>ごはん、パン、麺など エネルギーの供給源

<主菜>肉、魚、卵、大豆料理など たんぱく質や脂質の供給源

<副菜>野菜、きのこ、いも、海そうなど ビタミン、無機質、食物繊維などの供給源



★食習慣に気を付けて、生活習慣病を予防しましょう！