

# 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、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・進行に関係する病気のことです。高血圧や糖尿病、日本人の3大死因であるがん、心臓病、脳卒中などの多くは、生活習慣と関係が深いことがわかっています。

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。最近は、子どもの生活習慣病も目だってきました。

### ～生活習慣病とかかわりの深い生活～

◎脂肪のとりすぎ



◎運動不足

◎睡眠不足

◎喫煙や過度の飲酒

◎ストレスの多い生活



※がん、心臓病、脳卒中などは中高年に多い病気であることから、かつては『成人病』と呼ばれていました。生活習慣病は、生活習慣を改善することによって病気を予防することができるという考え方を示したものです。

### ～がんを防ぐための12か条～

◎バランスのとれた栄養を



◎変化のある食生活を



◎食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに



◎お酒はほどほどに



◎たばこは吸わないように



◎適量のビタミンと繊維質のものを多くとる



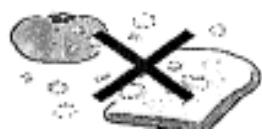
◎塩からいものは少なめに、熱いものはさましてから



◎こげた部分はさける



◎かびの生えたものに注意



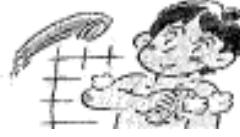
◎日光に当たりすぎない



◎適度にスポーツを



◎体を清潔に



### ～健康は毎日の食生活から～

- 1日3度の食事は必ず食べよう！
- 牛乳、乳製品は毎日摂ろう！
- 不足がちな緑黄色野菜を食べよう
- 「腹、八分目」を心がけよう

- 5、塩分は控えめにしよう
- 6、いろいろな食品を組み合わせて食べよう
- 7、ゆっくりと時間をかけて食べよう

※毎年2月は全国生活習慣病予防月間