

食育つうしん

2月

発行：大阪市立松虫中学校

生活習慣病と食事

生活習慣病とは、偏^{かたよ}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^{そうしやう}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^{しぼう}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^{はいべん}が促^{うなが}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ることで足りない栄養素を補い合わせる必要があります。

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。



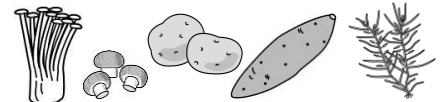
⑤野菜をたっぷり食べましょう

野菜には食物繊維^{せんい}が豊富に含まれているほか、ビタミンやミネラル、抗酸化成分^{こうさんか}などが多く含まれています。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しましょう。



⑥食物繊維^{せんい}の多い食品（野菜やきのこ、海苔類、いも類など）を積極的に食べましょう

食物繊維^{せんい}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。



③食事は決まった時間に、よく噛んで食べましょう

朝食を抜いたり、遅い時間に夜食をとったりせず決まった時間に食事をしましょう。

またよく噛んで食べると満腹中枢^{ちゆうすう}が刺激され、食べ過ぎを抑えてくれます。



⑦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。また、濃い味付けのものはご飯をたくさん食べてしまいがちで肥満の原因にもなります。

素材そのものの味を生かした味付けを心がけましょう。

④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分が多く含まれます。

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。



生活習慣病予防は食生活だけではありません。

適度な運動を心がけ、十分な

睡眠^{すいみん}をとることも大切です！

