

食育つうしん

2月

発行：大阪市立松虫中学校

生活習慣病と食生活

みなさんは「生活習慣病」という言葉を知っていますか？

塩分や脂質、糖質のとりすぎといった食生活の乱れ、運動不足、^{すいみん}睡眠不足、飲酒、^{きつきん}喫煙などが原因となって肥満や高血圧を招き、やがてがんや心臓病、脳卒中などの病気につながっていきます。このような生活習慣の乱れが原因となって起こる病気のことを「生活習慣病」といいます。

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、体によい食生活を身につけていきましょう。

チェックしてみましょう！

<input type="checkbox"/> 朝食を食べない日が多い。 	<input type="checkbox"/> 食べるのが早い。 	<input type="checkbox"/> いつもおなかいっぱいになるまで食べる。
<input type="checkbox"/> 好ききらいが多い。 	<input type="checkbox"/> ファストフードや味の濃い料理をたくさん食べる。 	<input type="checkbox"/> 夜食を食べることが多い。

*たくさん当てはまった人は要注意です！食習慣を見直しましょう。

★★食生活を見直すポイント★★

- *食事は1日に3食、規則正しくとるようにしましょう。
- *好ききらいをなくし、バランスよく食べるようにしましょう。
- *よくかんで食べましょう。（1口30回かむことが目安です。）
- *食べすぎに気をつけましょう。（腹八分目を心がけましょう。）



★食生活だけでなく、適度な運動や十分な睡眠もとつて

生活習慣病を予防しましょう！