

生活習慣病と食事



生活習慣病とは、食べ過ぎ、食事バランスの偏り、塩分のとり過ぎ、運動不足、睡眠不足など、食事や運動、休養などの生活習慣が原因となって引き起こされる様々な病気のことをいい、以前は成人病と呼ばれていました。しかし、未成年者においても発症する可能性があることから、1996年に当時の厚生省(現在の厚生労働省)が「生活習慣病」とすることを提唱しました。日本人の三大死因であるがん、脳血管疾患、心疾患のほか、脳血管疾患・心疾患の原因となる動脈硬化症、高血圧症、糖尿病、脂質異常なども生活習慣病であるとされ、とくに食生活が大きくかかわっていると考えられます。中学生である皆さんは、今のうちから日常生活を見直して、自分自身の将来の健康を考えましょう。



★自分の食習慣について調べてみましょう★

生活習慣病の予防には、まず食習慣を見直すことが大切です。
下の表を使って、自分の食生活について考えてみましょう。

●-----●食習慣チェック表●-----●

1. 食事は規則正しくとっていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ	5. よくかんで食べていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
2. 食事バランスを考えてとっていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ	6. 塩分は控えめにしていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
3. 間食はとりすぎないようにしていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ	7. 野菜、いも、果物を食べていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
4. 就寝前に食事や間食をとっていませんか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ	8. 楽しく食事をとっていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ

☆☒はいの項目を少しでも増やすことができるように考えましょう。

☆その他にも自分の食習慣に問題がないか考えてみましょう。

家庭科 1年生 初めての調理実習

先週、1年生が調理実習をしました。「豚肉のしょうが焼き」と「いんげんのごまあえ」です。豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。さらに、疲労回復にも効果があります。おろしたてのしょうがの風味もよく、みなさんには最適な一品です。また、冷凍のいんげんを凍っている間に適当な長さに折れば、手間いらずのごまとっぷりの副菜の出来上がりです！！



豚肉のしょうが焼き(6人分)

- ・豚肉(スライス)…480g
- ・たまねぎ…1個
- ・砂糖…12g
- ・しょうゆ…15ml
- ・しょうが…10g
- ・サラダ油…適量

ぜひとも
お子さまに
作ってもらって
ください