

食育つうしん

2月

発行：大阪市立南港北中学校

生活習慣病と食事

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養などの生活習慣が深く関係している病気のことです。具体的には、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病・高血圧症・歯周病などの病気が挙げられます。

これらの病気は、生活習慣を改善することで、病気の発症や進行を予防することができます。

そのためには、今の時期から健康的な生活習慣を身につけるように心がけることが大切です。



☆自分の食習慣を調べてみましょう。

生活習慣病を予防するには、望ましい食習慣を身につけることがとても大切です。下のチェック表で自分の食習慣について調べてみましょう。



食習慣チェック表

1. 食事は1日3食、規則正しくとっていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ	6. 肉や魚はかたよりなく食べていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ
2. 主食・主菜・副菜を組み合わせてとっていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ	7. 大豆製品(豆腐、煮豆等)を食べていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ
3. 間食は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	8. 野菜を食べていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ
4. 夕食は就寝1時間半前までに終わっていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ	9. 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. 塩分をひかえめにしていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ	10. 家族といっしょに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

大阪市の給食は、主食・主菜・副菜がそろった献立を作成しています。学校給食は、成長期にある中学生に必要な1日の食事摂取基準の3分の1をみたすことができるようと考えられています。食習慣チェックは、給食を基準に考えてみましょう。生活習慣病を予防するために、どこに問題点があるかチェック表から読み取りましょう。