

# 食育つうしん

2月

発行：大阪市立真住中学校

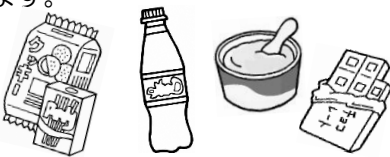
## 生活習慣病と食事

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るための大切な時間です。私たちは生命を維持し、生活・活動をするために必要なエネルギーや栄養素を食事として摂取しています。しかし、不規則な食生活や運動不足、睡眠不足などが続くと、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの「生活習慣病」を引き起こすリスクが大きくなります。これからも健康な毎日を過ごすために、自分自身でできることは何か考えましょう。

### 食事の「SOS」に注意！！摂りすぎてませんか？

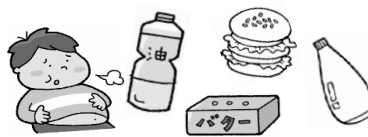
#### 砂糖(S)

主に体内でエネルギー源として使われます。また、脳のエネルギー源となり疲労回復にも効果があります。砂糖はお菓子やジュースなどに多く含まれています。



#### 油脂(O)

主に体内でエネルギー源として使われます。揚げ物だけでなく、ファストフードやスナック菓子、菓子パンやインスタント食品にも多く含まれます。



#### 塩(S)

人間が生きていくうえで欠かせないもののひとつです。味の決め手にもなりますが、味の濃い食事をする、自然と塩分も多く摂っていることにつながります。



これらを摂りすぎると、生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。中学生の時期に健康に良い食習慣を身に付けることは、生活習慣病を予防し、生涯を通して健康で豊かな生活を送ることにつながります。健康を支える3本の柱である「栄養のバランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な休養」を心がけましょう。



大阪市食育推進キャラクター

「たべやん」

食生活を見直して生活習慣病を予防しよう！！

