

食育つうしん

2

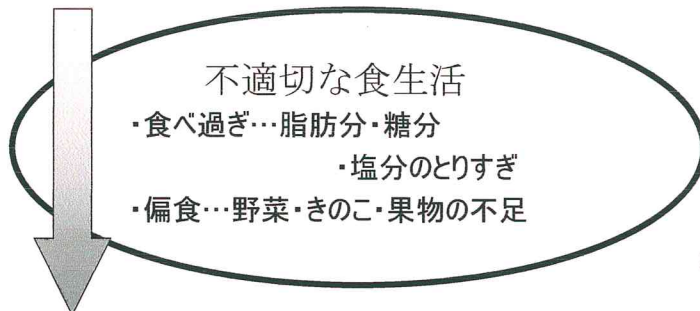
月

発行：大阪市立墨江丘中学校

＝生活習慣病と食事＝

「生活習慣病」とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行にかかわる疾病のことです。日本人の死亡原因として上位を占めるがん、心臓病、脳卒中や糖尿病・歯周病の発症や進行には、次のような生活習慣が影響していることがわかっています。

★★★★不健康な生活習慣を続けると★★★★



運動不足



睡眠不足



喫煙・飲酒

ストレスの
多い生活

★★★★自覚症状のないまま病気が進行する★★★★

肥満、高血圧症、脂質異常症(高脂血症)、
糖尿病、動脈硬化など



★★★★重い症状が現れる！！★★★★

心臓病・がん・脳卒中など



★生活習慣病を予防するには子どもの頃から、正しい食生活を習慣づけることが重要です。次のチェック表で自分の食生活を見直してみましょう！

☐ 毎日バランスのよい朝食
をとっている。

☐ インスタントラーメンや
スナック菓子を食べすぎ
ないように気をつけている。

☐ 甘いお菓子や清涼飲料水
をとりすぎないように気を
つけている。

☐ 野菜やきのこ、果物を
しっかり食べている。

☐ しょうゆやマヨネーズ、
ソース等をかけすぎてい
ない。

☐ よくかんで食べている。

食事の他に、適度な運動・休養や睡眠も大切です！！

