

きゅうしょくだより



田原市給食センター

しょく せいかつしゅうかんびょう 食と生活習慣病

けんこう からだ 健康な体づくりのためには、しょくじ うんどう すいみん 食事や運動、睡眠などの生活習慣が大切です。せいかつしゅうかん たいせつ 生活習慣の乱れが原因で起きる病気のことを「生活習慣病」といい、さいきん 最近では子どもにも増えています。しょうがいきんこう す 生涯健康に過ごすために、じぶん せいかつ みなお 自分の生活を見直してみましょう。

せいかつしゅうかんびょう びょうき 生活習慣病ってどんな病気？

だいひょうてき びょうき 代表的な病気には、「ひまん 肥満」や「とうりょうびょう 糖尿病」、「こうけつあつ 高血圧」、「しじつじょうしょう 脂質異常症」などがあります。なかでも「ひまん 肥満」は、ほかのせいかつしゅうかんびょう 生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、ひまん 肥満にならないしょくせいかつ 食生活を心がけましょう。

せいかつしゅうかんびょう げんいん 生活習慣病の原因

たべすぎ 食べ過ぎ



こあじつけ 濃い味つけ



かたよ 偏った食事



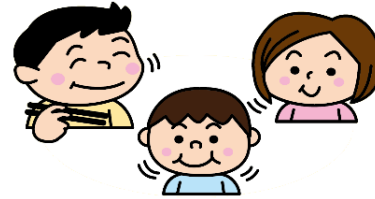
うんどう ぶそく 運動不足 すいみん ぶそく 睡眠不足 ぶきそく せいかつ 不規則な生活リズム など

かぞくとくく 家族で取り組もう！

せいかつしゅうかんびょう よぼう しょくしゅうかん
生活習慣病を予防する食習慣

よくかんで、食べすぎを防ぐ

ポイント

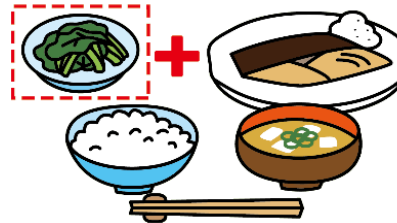


お菓子やジュースをとりすぎない



やさりょうり 野菜料理を加える

ポイント



うす あじ えんぶん
薄めの味つけて、塩分をひかえる

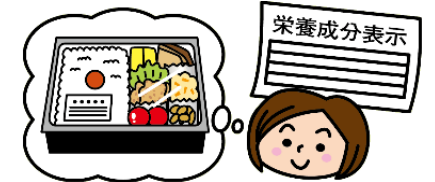


いろいろな食品をバランスよく

ポイント



えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示で、しじつ えんぶん
脂質や塩分を
チェック



せいかつしゅうかん 生活習慣は、子どもの頃に基礎ができます。いちども 一度身についたせいかつしゅうかん 生活習慣は、おとな 大人になってから変えようとしてもむずか 難しいものです。かぞく 家族みんなでこころがけ、こころ 子どもの頃から望ましい習慣を身につけましょう。

