

# 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

しょくじ うんどう せいかつしゅうかん みだ げんいん おお びょうき せいかつしゅうかんびょう  
食事や運動など、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」といいます。その大きな要因となるのが「肥満」で、最近では子どもにも増えています。しょうがいけんこう す じぶん せいかつ みなお  
生涯健康に過ごすために、自分の生活を見直してみましょう。

## しょくしゅうかん ひと ようちゅうい こんな食習慣の人は要注意！

せいかつしゅうかんびょう だいひょうてき びょうき とうりょうびょう こうけつあつ しじつじょうしょう  
生活習慣病の代表的な病気には、「糖尿病」や「高血圧」、「脂質異常症」などがあります。こ 子どものうちから下のよう食習慣がある人は、これらの病気にかかりやすくなります。

- 食べすぎるがよくある
- 油っぽい食べ物をよく食べる
- 塩分のとりすぎ
- 糖分のとりすぎ
- 朝ごはんを食べないがよくある
- 野菜や果物をほとんど食べない



こ あじ  
濃い味・  
あま あじ す ひと  
甘い味が好きな人は、  
とく ようじん  
特にご用心！

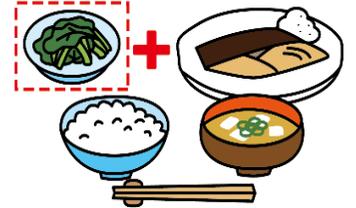


めざ にち  
「3つのベジ」で 目指せ1日350g！

せいかつしゅうかんびょう よぼう やさい た  
生活習慣病予防に 野菜を食べよう

● やさい せつしゅうりょう  
野菜の摂取量アップ！ 「ベジプラス」

ふだん しょくじ やさい  
普段の食事に野菜のおかずをプラスしたり、肉や魚の  
おかずに野菜をプラスしたりしましょう。



● ふそく あさ  
不足しやすいのは朝ごはん！ 「朝ベジ」

いそが あさ てがる た やさい  
忙しい朝は、手軽に食べられる野菜（ミニトマトやレタス、ブロッコリー等）や、具たくさんのみそ汁やスープなどで野菜を取り入れましょう。



● おり た  
無理なく食べよう！ 「3ベジ」

いちど やさい た  
一度に350gの野菜を食べることはとても大変です。  
あさ ひる ゆうしょく しょく やさい た  
朝、昼、夕食の3食とも野菜を食べましょう。



ひまん いでん  
肥満って遺伝するの？

いでん ひまん げんいん  
遺伝は、肥満の原因の1つです。しかし、望ましい食  
しゅうかん おく 習慣を送ることで、肥満は予防することができます。  
かぞく けんこうてき しょくしゅうかん こころ  
家族みんなで、健康的な食習慣を心がけましょう。

