

きゅうしょくだより



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 すいみん まいにち せいかつしゅうかん ふか かんけい お びょうき せい
食事や運動、睡眠など、毎日の生活習慣が深く関係して起こる病気のことを「生
活習慣病」といいます。この病気の多くは、子どもの頃から望ましい生活を送る
ことで、予防することができます。

おとな けんこう じぶん せいかつ みなお
大人になっても健康でいられるように、自分の生活を見直してみましよう。

⚠️ とりすぎに注意！ の栄養素



からだ ひつよう えいようそ ひまん せいかつしゅうかんびょう げんいん
体に必要な栄養素でも、とりすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。

とうぶん 糖分



ひまん とうじょうびょう げんいん
肥満や糖尿病の原因になります。むし
歯にも注意が必要です。

しじつ 脂質



ひまん しじつじょうしょう げんいん
肥満や脂質異常症の原因になります。
しょうらい だいちょう きげん たか
将来、大腸がんになる危険も高まります。

えんぶん 塩分



こうけつあつ げんいん
高血圧の原因になります。また、脳や心臓
びょうき ひきおこしやすくなります。

かぞく
家族みんなでチャレンジ!



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

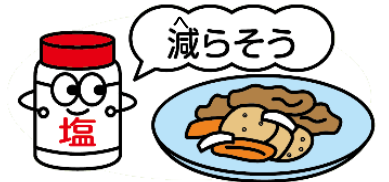
- よくかんで、食べすぎを防ぐ
- お菓子やジュースをとりすぎない

レベル1



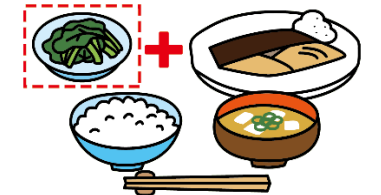
- 好ききらいなく食べる
- 薄めの味つけで、塩分をひかえる

レベル2



- いろいろな食品をバランスよく
- 3食とも野菜料理を食べる

レベル3



ひまんよぼう むり 肥満予防に無理してダイエット?

せいちょうき からだ つく だいじ しき むり
成長期は、体が作られる大事な時期です。無理なダ
イエットは、貧血や肌あれの他、将来の健康にも悪影響
をおよぼす危険があります。ダイエットではなく、健康
てき しょくせいかつ ばん かんが
的な食生活を1番に考えましよう。

