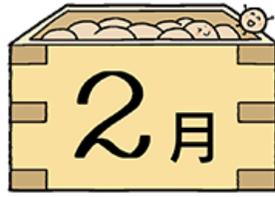


# きゅうしょくだより



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

生活習慣病は、乱れた食生活や運動不足、睡眠不足など、よくない生活習慣が  
つづくことで起こる病気です。主に「糖尿病」や「高血圧症」、「脂質異常症」な  
どがあり、最近では子どもにも増えています。

大人になっても健康でいられるよう、今の生活を見直してみましよう。

### ！ こんな人は 要注意です！

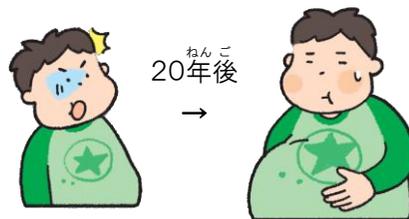
- 食べ物の好き嫌が多い
- 濃い味付けが好き
- 「ながら食べ」をする
- 朝ごはんを食べない日が多い
- スナック菓子や甘いものをよく食べる
- 体を動かす遊びをしない

肥満※・栄養バランスの偏り

生活習慣病の危険

※「肥満」は、生活習慣病の大きな要因です。

子どものときに肥満だと、大人になっても肥満が  
改善しにくいといわれています。



家族で実践！みんな元気！

## 生活習慣病を予防する習慣

生活習慣の改善には、家族の協力が大切です。家族みんなで取り組みましよう。

### 主食・主菜・副菜をそろえる

自然と栄養バランスがよくなります。

### 3食とも野菜を取り入れる

1日に必要な350gの野菜を無理なく  
食べられます。



### 好き嫌いをなく食べる

いろいろな食品から、いろいろな  
栄養をとりましよう。



### 食事



### 外遊びをする

肥満予防に運動は欠かせ  
ません。

### おやつは量を決めて

糖分や脂質、塩分に気をつけ、  
食べ過ぎないようにしましよう。



### 睡眠

### 夜ふかししない

「早寝・早起き・朝ごはん」は、  
健康的な生活の基本です。

### 体重は、増えるのが正常です◎

成長期は体がつくられるため、筋肉や  
骨などが大きくなり、体重は増えていきます。

これは、「太る」とは違います。体重を見るときは、「健康的に増えているか  
どうか」を確認し、無理なダイエットはやめましよう。

