

きゅうしょくだより

2月

たはらしきゅうしょく
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続くことで起こる病気です。最近では、大人だけでなく子どもにも増えてきています。
大人になった自分が健康でいられるよう、今の生活を見直してみましょう。

なぜ 食べ物が関係あるの？

私たちの体は、食べたものでできています。栄養バランスの偏った食事を続けていると、体に負担がかかり、病気にかかりやすくなります。

とうぶん 糖分



とりすぎると：

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。

ししつ 脂質



肥満の原因になります。血液に油のゴミが増え、血管がつまりやすくなります。

えんぶん 塩分



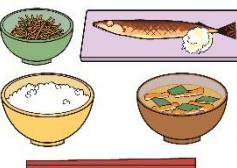
高血圧の原因になります。その結果、血管や心臓、脳に負担がかかります。

きょう 今日からできる！ せいかつしゅうかんびょう よぼう しょくじ 生活習慣病予防の食事

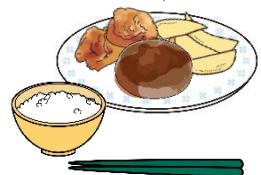


みなさんの習慣は○ですか。×ですか。

①～④をチェックしてみましょう。

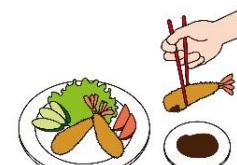


①主食・主菜・副菜がそろっている
自然と栄養バランスがよくなる組み合わせ



②好きくらいせず食べている

いろいろな食品から いろいろな栄養を



③薄味を心がけている

ソース類は「かける」より「つける」方が減塩



④ルールを決めておやつを食べている

時間や量を決めて 食べすぎ防止



うち かた お家の方へ

こどもたちへの健康教育のスタートは、家庭です。

野菜や魚、果物などを積極的に取り入れたり、薄味に慣れさせたりし、生涯元気な体でいられる食習慣を育ててあげましょう。

