

きゅうしょくだより



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

せいかつしゅうかんびょう は、みだ りした しょくせい 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 食べ物に関係あるの？

わたしたちの体は、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...

ひまん とうにょうびょう 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。

ししつ 脂質



ひまん げんいん けつえき あぶら
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



こうけつあつ げんいん けつ けつ
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。

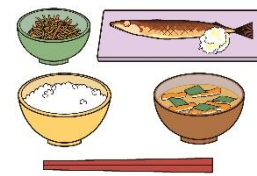
きょう 今日からできる！

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

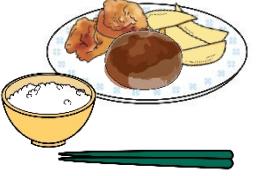


みなさんの習慣は○ですか。✕ですか。

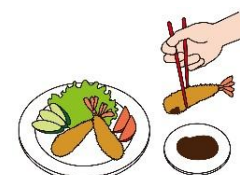
①～④をチェックしてみましょう。



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好きき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。

や さい さかな くだもの せつきよくてき と い うすあじ な しょう
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。

