11月 給食目標

健康な体を作る栄養について考えよう
（生活習慣病）

上富田町学校給食センター

食生活を見直して、生活習慣病を予防しよう！

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・糖質・塩分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで、肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように、生活習慣が原因の一つにもなることから、**生活習慣病**といわれるようになりました。

以前は、大人の病気と言われていましたが、食生活や生活習慣の変化によって、病気の低年齢化が進んでいます。

子供のころに身についた食生活や生活習慣は、大人になってから急に変えることはできません。なるべく早く正しい生活習慣を身につけて、病気を今からしっかり予防しましょう。

生活習慣病予防のために・・・

★食生活を見直してみましょう

・毎日、朝ご飯を食べる。

朝ごはんは、一日の生活リズムを整えます。しっかり食べるために、夜更かしをしないようにしましょう。



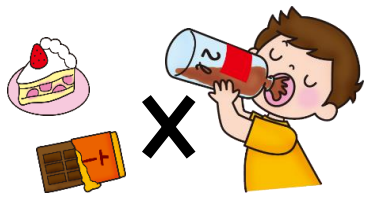


・味の濃いものやスナック菓子を食べすぎない。

塩分の取りすぎになります。食べるときは量を決めて食べましょう。

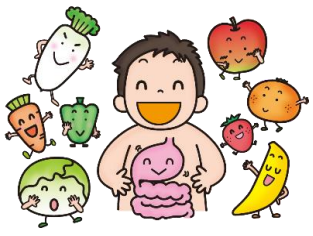
・甘いお菓子や清涼飲料水をとりすぎない。

糖分のとりすぎに注意しましょう。



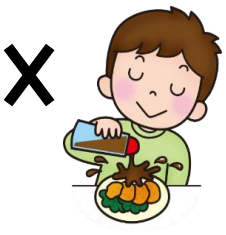
・野菜やきのこ類、果物をしっかり食べる。

野菜やきのこ類、果物は、食物繊維、ビタミン、ミネラルが多く、体の調子を整えてくれます。



・しょうゆやマヨネーズ、ドレッシング類をかけすぎない。

塩分や脂質のとりすぎに注意しましょう。



・よくかんで食べる。

よくかんで食べることで満腹感を感じ、食べすぎるのを防ぎます。



好き嫌いせず、なんでもおいしく食べよう！







黄、赤、緑の食べ物がそろった、**栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養**をとり、規則正しい生活を心がけましょう。