



# 給食だより 2月号



## 食と生活習慣病

『生活習慣病』を知っていますか？



生活習慣病とは、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって「肥満」や「糖尿病」、「動脈硬化」、「脳卒中」、「脂質異常症（高脂血症）」、「心臓病」などを引き起こす怖い病気のことをいいます。

よくない生活習慣とは、運動不足や夜型生活などの不規則な生活習慣のほか食べ過ぎ、脂質・塩分・糖分の摂り過ぎといった“食生活”の乱れが習慣化することをいいます。

現在、日本人の3分の2近くの人が、この生活習慣病で亡くなっているといわれています。

### 生活習慣病を招きやすい食生活は？



チェック

#### 大丈夫ですか？あなたの食習慣

あてはまるものに○をしてみましょう。

- ◆ 朝食を食べないことが多い ( )
- ◆ のどがかわいたら清涼飲料水を飲むことが多い ( )
- ◆ ファーストフードが好きでよく食べる ( )
- ◆ 夕飯はおなかがいっぱいになるまで食べてしまう ( )
- ◆ インスタントラーメンやレトルト食品がすき ( )
- ◆ 食べるのが早い ( )
- ◆ 毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる ( )
- ◆ 煮物や野菜料理などはあまり食べない ( )
- ◆ 夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い ( )



○が3つ以上あった人は、もう一度食生活を見直し、今のうちから正しい食習慣を身につけましょう。

## 食生活を見直して 生活習慣病を予防しましょう



☆規則正しい食生活を日々心がけることが大切です。

普段から次のようなことに気をつけましょう。

### ①必ず朝食を食べましょう

昼食や夕食の食べ過ぎを妨げると同時に、肥満原因となる中性脂肪が増えるのも防げます。また、消化器系が刺激を受けるので、排便が促されます。



### ②脂っこいものや甘いものは食べ過ぎないようにしましょう

脂っこいものや甘いものをたくさん食べると肥満の原因になります。食べ過ぎには気をつけましょう



### ③食物繊維の多い食品（野菜やきのこ、海藻類、いも類など）を積極的に食べましょう

食物繊維にはコレステロールの吸収を妨げたり、急激な血糖値の上昇をおさえたりする働きがあります。



### ④野菜をたっぷり食べましょう

野菜には食物繊維が豊富に含まれているほか、ビタミンやミネラル、抗酸化成分などが多く含まれています。

1日350g以上となるように3食欠かさず取り入れましょう。



### ⑤食事は決まった時間に、よくかんで食べましょう

朝食を抜いたり、遅い時間に夜食をとったりせず決まった時間に食事をしましょう。また、よくかんで食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎをおさえてくれます。



### ⑥食事は薄味にしましょう

塩分の取り過ぎは高血圧の原因になります。

さらに、濃い味付けのものはご飯をたくさん食べてしまいがちで肥満の原因にもなります。

素材そのものの味を生かした味付けを心がけましょう。



### ⑦マヨネーズやドレッシングはかけずにつけるようにしましょう

マヨネーズやドレッシングには、油がたくさん含まれていることが多いため、直接かけるより小皿にとって、つけるようにしましょう。



### 食物繊維を見直そう！！

食物繊維がたくさん！



昔ながらの一品料理！

すすんで食べましょう！

生活習慣病予防は食生活だけではありません。適度な運動を心がけ、十分な睡眠をとることも大切です！！