

給食だより

平成21年9月号

さいたま市立大久保中学校

校長 大越 一 廣

生活習慣病ってなんだろう？

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分のとりすぎなどの偏った食生活が原因となって肥満を招いたり、やがては高血圧、糖尿病、心臓病、がんなどの病気を引き起こしたりすることがあります。このような病気は日ごろからの生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。特に子どものころからの食習慣は、おとなになってから改善するのが難しいといわれているので、注意が必要です。

生活習慣病予備軍になってしまう食習慣はコレ！

塩分・糖分・脂質のとりすぎ



塩気の強いもの、味の濃いものが好き、甘い清涼飲料をよく飲む、揚げ物や脂質の多いものが好きなど、食の好み
が偏っていると健康を害することにつながります。

野菜嫌いなどの偏食

野菜や果物に豊富な、ビタミンやミネラル、食物繊維は生活習慣病を防ぐ効果があるため、好き嫌いをせずに食べるようにしましょう。



食べすぎ

食べ過ぎると肥満を招くため、
気をつけなくてはなりません。



朝食ぬきなどの欠食

欠食をすると太りやすくなるといわ
れています。3食きちんと食べましょう。



夜遅い時間の食事

夜ふかしをして夜食
を食べると、朝食を欠
食することにつながり
ます。



◆ 脂質・塩分・糖分のとりすぎに気をつけよう！

	脂質をとりすぎると	塩分をとりすぎると	糖分をとりすぎると
なる 引き 病金 に	肥満、高脂血症	高血圧、胃がん	糖尿病
	大腸がん、乳がん	脳血管障害	肥満
とり 防す ぐに を は	 和食にする	 調味料をかけすぎない	 甘い清涼飲料を飲みすぎない
	 油っぽいものをひかえる	 スナック菓子を食べすぎない	 甘い菓子類を食べすぎない