



令和6年2月 浜小学校

4日は立春です。暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 食生活を見直して生活習慣病を予防しよう

### ◎ 生活習慣病とは ◎

運動不足や食生活の乱れ、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因のひとつである疾患を生活習慣病といいます。高血圧や動脈硬化、糖尿病、心臓病、脳卒中などがあります。以前は大人がかかる病気と考えられていましたが、近年、低年齢化が進んでいます。大人になってから生活習慣を変えることはむずかしいため、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけて予防することが大切です。

### あなたの食生活をチェックしてみよう！

<p>①食べ過ぎることがよくある。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>②油っこいものを好んで食べる。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>③味が濃い、塩気の多いものを好んで食べる。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>当てはまるものがある人は注意が必要です。</p>
<p>④甘い清涼飲料水をよく飲んでいる。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑤野菜やくだものはあまり食べない。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑥夜遅くに食べるが多かったり、朝食を抜いたりする。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	

### 生活習慣病を予防するためのポイント

- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を心がけましょう。
- おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。
- くだものやヨーグルト、牛乳、さつまいもなど栄養を補うものを工夫しましょう。
- ふだんの飲み物は、水かお茶をとりましょう。
- 塩分のとりすぎに気をつけましょう。

### 《さばのねぎみそ焼き》

**\*材料\*** 【4人分】

- ・さば 切り身 4切
- ・しょうが 少々
- ・ねぎ 10 cm長さ
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みそ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2

**\*作り方\***

- ①しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ②ポリ袋に①のしょうが、ねぎと調味料を入れて混ぜ合わせ、さばを20分ほど漬けこむ。
- ③魚焼きグリルなどでこんがり焼く。

※こげやすいので、気をつけて焼いて下さい。  
豚肉や鶏肉で作るのもおすすめです！

生姜やねぎを使って、薄味でも魚のくさがりなく、おいしく食べられます。