



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！

① 食べ過ぎることがよくある。



② 油っこいものを好んで食べる。



③ 味が濃い、塩気の多いものを好んで食べる。



当てはまるものがある人は注意が必要です。

④ 甘い清涼飲料水をよく飲んでいる。



⑤ やさいやくだものはあまり食べない。



⑥ 夜遅くに食べるが多かったり、朝食を抜いたりする。



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。

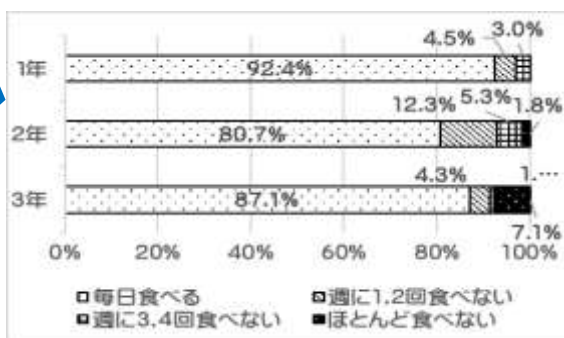
くだものやヨーグルト、牛乳、さつまいもなど栄養を補うものを工夫しましょう。

○ 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。



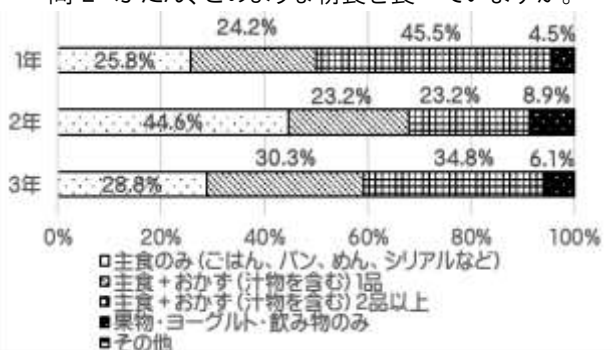
問1 平日、朝食を食べていますか。



食生活アンケートの結果
12月実施

朝ごはんを食べることで体や脳にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって体がすっきりと目覚め、脳の働きが活発になり、集中力や記憶力、持続力が高まります。毎日、朝食を食べましょう。

問2 ふだん、どのような朝食を食べていますか。



まずは主食のみでも毎日食べる習慣をつけましょう。冷蔵庫の中にあるもの等で手軽に食べられるものから始め、少しずつ品数を増やして栄養バランスを工夫しましょう。