



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そうです。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。



## 食生活と生活習慣病について考えよう

生活習慣病とは、食生活や運動習慣、休養（睡眠、ストレス）、喫煙、飲酒などの生活習慣によって発症する病気の総称です。中でも食生活は健康状態に大きく影響します。

### エネルギーのとりすぎは...

肥満や糖尿病の危険が高まります。



### 塩分のとりすぎは...

高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因につながります。



### やさい不足は...

野菜に含まれる、がん予防に働くビタミンCなどの抗酸化ビタミンや血糖値の上昇をゆるやかにする食物繊維などが不足します。



**成長期の今から体に良い食習慣を身につけていきましょう！**



**食べ方を工夫しよう！**

#### ★1日3食きちんと食べる

私たちの体は健康を保つために規則的なサイクルで働いています。1日3回のリズムで体に栄養を届けましょう。また、早食いをせずにゆっくりよくかんで食べることで、適量で満足感をえられます。



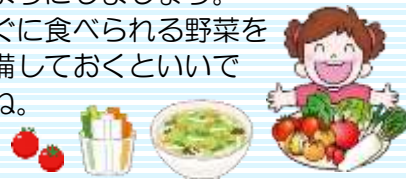
#### ★塩分のとりすぎに気をつける

調味料を使いすぎないようにして素材の味を楽しみましょう。しょうが、カレー粉などの薬味、香辛料で味にメリハリをつけたり、レモン、ゆず、酢などで酸味をきかせたりすると塩分を控えてもおいしく食べられます。



#### ★野菜・果物・海そう・豆類をしっかりと食べる

体の調子を整えて病気を予防するビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。意識して食べるようにしましょう。すぐに食べられる野菜を常備しておくといいですね。



材料（4人分）

- ・小松菜 1束
- ・もやし 1/2袋
- ・にんじん 1/6本
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 大さじ1弱
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・ゆず 1/2こ

作り方

- ① 小松菜は1.5cmに切る。にんじんは千切りにする。ゆずは皮をむいて細切り、実は果汁をしぼる。
- ② 鍋にお湯を沸かし、野菜の歯ごたえが残るように、さっとゆでる。ゆであがったら、冷水にとって水気をよく絞る。
- ③ 調味料と野菜を和えてできあがり。



ゆずの酸味と香りで、少ない塩分でも素材の味を活かし、おいしく食べることができます。ゆずのかわりに、ごまを香ばしく炒って和えるのもおいしいです。



