



# 給食だより 10月



輪島中学校調理場

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえて、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。



## 生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



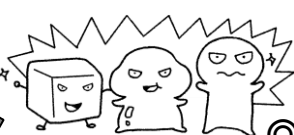
## 規則正しい生活で



## 生活習慣病予防

## とりすぎ注意！

## 糖分・脂質・塩分



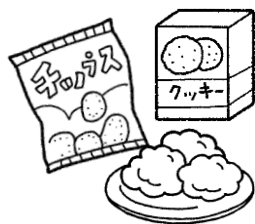
### ◎ 糖分をとりすぎると・・・ ◎

どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物をひかえたり、うす味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。



肥満をまねく恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。おし歯の原因にもなります。

### ◎ 脂質をとりすぎると・・・ ◎



肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

### ◎ 塩分をとりすぎると・・・ ◎



高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

## Q. 生活習慣病は大人になってから気をつければよいんじゃないの？

A.

生活習慣は子どものころに基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、大人になってから変えようとしても、なかなか難しいものです。将来にわたって健康にすごすためにも、子どものころから規則正しい生活習慣を身につけましょう。

