

2月 給食だより

2016. 2. 1
輪島中学校 調理場

生活習慣病というと、中高年以降の病気ではというイメージがあるかもしれませんが、最近では子どもたちの間でも、生活習慣病の心配がでてきています。

運動不足や夜型生活、食生活の乱れによって肥満を招き、そのことが原因となつてがんや心臓病、動脈硬化、糖尿病など生活習慣に関係する病気にかかる人が増えています。

生活習慣病は毎日の生活に気をつけていくことで、予防ができる病気です。早い時期から自分の生活スタイルに関心を持ち、健康な体で一生をいきいきと過ごしましょう。

今月の食事目標 生活習慣病を予防しよう

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

注意 生活習慣病予備軍になる 《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食めきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみよう。

健康づくりのための上手な食べ方

①しっかり、朝食

②厳守！腹八分目

③からだのリズムにあわせて！

④よくかんで
楽しくゆっくりと

腹八分目

まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。

かむ かむ
かむ かむ

よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。
見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



最近は朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。



人のからだは朝太陽のぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。