



## 生活習慣病の予防について

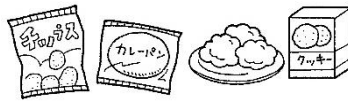
生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられます。特に食生活の乱れは、さまざまな病気を引き起こす原因になります。食習慣は大人になってからの改善が難しいため、子どものうちからの予防が大切です。

### 「糖分」をとれすぎると



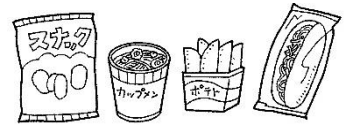
肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

### 「脂質」をとれすぎると



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

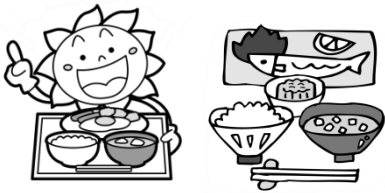
### 「塩分」をとれすぎると



高血圧の原因になります。他にも胃がん、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。

## 《 食生活で心がけたいこと 》

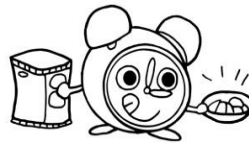
●朝食は毎日とりましょう。朝食をとらない習慣は、太りやすい体質をつくりまします。



朝こそ、バランスよく、しっかりと！



●よくかんで、ゆっくり食べましょう。腹八分目で満足感が得られ、食べすぎを防ぎます。



●間食は、時間と量をきちんと決めましょう。だらだら食べは肥満や虫歯の原因になります。



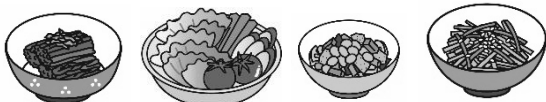
うす味



- 料理の味付けは、減塩を意識しましょう。
- 卓上調味料のかけ過ぎに注意！
- カリウムが多く含まれる果物、野菜などを取り入れましょう。カリウムは、塩の成分であるナトリウムを排出する働きがあります。



●夜食は控えましょう。太るだけでなく、胃腸に負担がかかります。



●野菜や豆類、きのこ、海そうを使ったおかずを食卓に！これらの植物性食品は、からだの免疫力を高め、ガンなどの病気に罹るリスクを減らします。