

生活習慣病について

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、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。生活習慣は子どもの頃に基礎ができるため、子どものうちから健康によい生活習慣を心がけることが大切です。

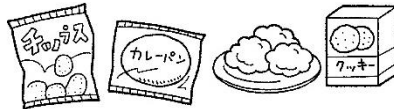
糖分をとりすぎると

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。



脂質をとりすぎると

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。



塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。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

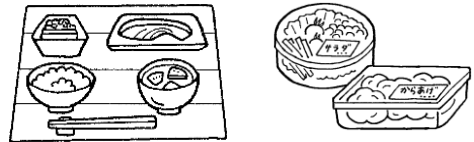
●1日3食を規則正しく食べましょう。

- 1日を元気に過ごすための朝食をしっかりととることが大切です。
- 朝食の欠食習慣は、肥満や高血圧症、脳出血のリスクを高めます。



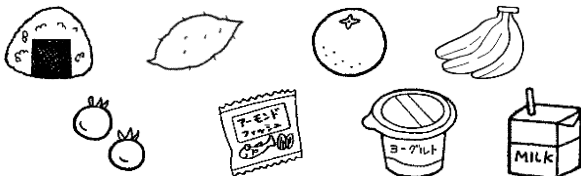
●主食・主菜・副菜・汁物を基本にすると食事のバランスが整います。

- 手作り加工食品を上手に組み合わせましょう。
- エネルギーや脂質、塩分のとり過ぎを避けるため、「揚げ物ばかり」といった調理方法が偏らないようにしましょう。



●間食は時間と量を決めましょう。

- だらだら食べは、肥満やむし歯の原因になります。
- 食品の種類や量によっては、糖分・脂質・塩分のとり過ぎにつながります。食品表示を見ながら食品を選びましょう。
- 間食とは、足りない栄養を補うための食事です。不足しがちな栄養素をとるようにしましょう。



●夜遅くに食べることを控えましょう。

- 夜食は太りやすく、胃腸に負担がかかります。寝る直前には食べないようにしましょう。
- 夜食を食べるときは、雑炊やうどんなど、脂質が少なく消化によいものをおすすめです。

