



食育の輪



～みんなで考えよう食事の大切さ、みんなで取り組もう食育～



一関地区（一関市・平泉町）では、児童生徒の適切な発育を促進するため、学校給食を中心とした食育に取り組んでいます。学校給食部会では、給食の時間や教科等の時間を活用した食に関する指導を行うとともに、家庭向けの食に関わる資料等の作成に取り組んでいます。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環 ～

ちょっと気になる

生活習慣病



よく耳にする「生活習慣病」という言葉……。かつては「成人病」とよばれる**大人の病気**でした。

しかし！ 今では子供の時期から注意しなければならない**病気**になってしまいました。

▶生活習慣病とは

食事・運動・喫煙・飲酒等々、ふだんの生活習慣が深くかかわって起きる病気の総称のことを言います。

▶日本人の死因トップ3＝生活習慣病

第1位「がん」 第2位「心疾患」 第4位「脳血管疾患」

（第3位は肺炎）

これらの病気になる危険性を高めるのが、動脈硬化症や糖尿病などで、どれも生活習慣病です。



子ども達の健康のために、どのような病気なのか、どんなことに気をつけたらよいのかなど、毎月1回お便りなどに掲載してきました。生活習慣病について、クイズにしてみましたので、お子さんと一緒にチャレンジしてみてください！



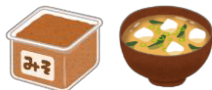
生活習慣病クイズ



～ Q1 高血圧 ～

高血圧についてのクイズです。正しいものはどれでしょう？

- ①岩手県は、脳卒中死亡率ワースト1
- ②1日にとって良い食塩の量は10g
- ③おいしいと思う塩分濃度は1.0%以上



～ 高血圧 解説 ～

岩手県は脳卒中死亡率ワースト1となっており、2014年から、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」とし、県をあげて「減塩」「適塩」に取り組んでいます。1日にとって良い食塩の量は、健康な人・・・男性8g未満、女性7g未満。高血圧の人・・・男女とも6g未満です。おいしいと思う塩分濃度、望ましいのは0.9～0.8%以下です。例えばみそ汁だと、1人分で水分量180ccに対して7.5g程度のみその量になります。

～ Q2 糖尿病 ～

糖尿病についてのクイズです。間違っているものはどれでしょう？

- ①食事は、ゆっくりよくかんで食べる。
- ②お風呂掃除などの家事や、歩いて通学することは、運動にはならない。
- ③血液や神経、腎臓や目など、全身の機能に障害を与える病気である。

～ 糖尿病 解説 ～

お風呂掃除などの家事や、歩いて通学することは、立派な運動です。食事は、ゆっくりよくかんで食べることが大切です。1回の食事で生なら両手1杯分、ゆでたものなら片手一杯分の野菜をとりましょう。糖尿病は、全身の機能に障害を与えます。進行すると失明したり、腎不全になったりします。また、神経障害などを起こし、足壊疽のため、足を切断しなければならなくなります。

～ Q3 脂質異常症 ～

脂質異常症についてのクイズです。脂質異常症を予防するために、積極的に摂ったほうが良い食品はどれでしょう？

- ① 脂身の多い肉
- ② スナック菓子
- ③ 野菜



～ 脂質異常症 解説 ～

食物繊維には、中性脂肪やコレステロールの吸収を妨げ、外に排泄するのを助ける働きがあります。野菜や海藻、大豆や豆腐・納豆などの大豆製品は、積極的にとりたい食品です。LDLコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する働きもあります。

～ Q4 肥満 ～

肥満についての穴埋めクイズです。口の中にア～ウの言葉を選び入れましょう！

肥満は、体内に① なエネルギーが蓄積した状態です。過剰なエネルギーは② として体内にたくわえられ、③ が増えて肥満になります。

- ア 体脂肪 イ 過剰 ウ 脂肪

～ 肥満 解説 ～

「肥満」そのものは病気ではありませんが、生活習慣病だけでなく、様々な病気の直接的・間接的な原因となることで問題視されています。肥満とは、「体内に脂肪が過剰に蓄積した状態」を言います。肥満の原因は・・・『摂取エネルギー > 消費エネルギー』となるためです。肥満は生活習慣病の温床です。肥満と判断された人は、適度な運動とバランスのとれた食事で肥満解消に励みましょう。