

ちょっと知りたい



# 生活習慣病



## 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
- ◆朝食ぬきなど欠食をする
- ◆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ましよう。

子ども達の健康のために、どんなことに気をつけたらよいのかなど、毎月1回お便りに掲載していきます。ぜひ、ご一読下さい。

＜コラム掲載予定内容＞

5月 朝食 6月 食事量 7月 飲み物  
8月以降は色々なテーマで継続していきます。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

