

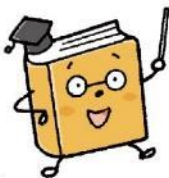
給食だより

令和2年2月

舞鶴市立明倫小学校

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかか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。



2型糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくれます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

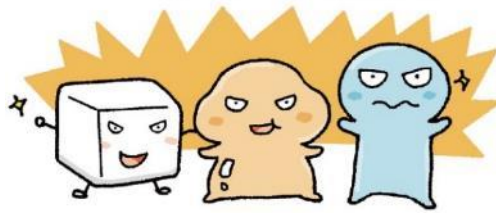
将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



* 早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。



とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

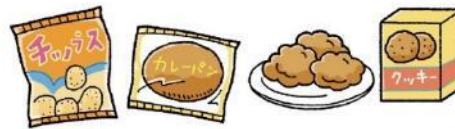
糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、2型糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。虫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なく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気を引き起こしやすくなります。



家族で取り組もう

子どもの肥満解消には家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

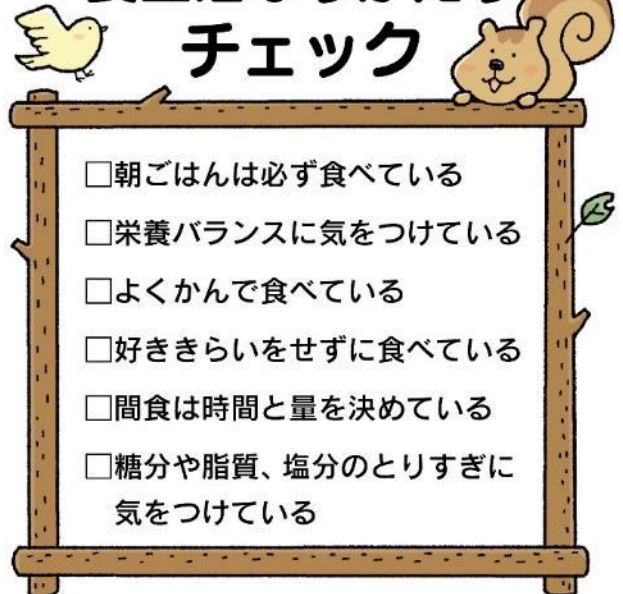
- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



普段の食生活を
ふりがえって
みよう



食生活ふりかえり チェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

