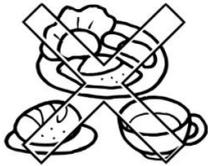


健康に良い食事のとり方を考えよう

私たちの体は、食べることによって活動のためのエネルギーを得て、体を作っています。健康な体を作るためには、生活リズムをととのえ、食事のバランスを整えることが大切です。子どものうちに作られた食習慣を、将来大人になってから改善するのは難しいものです。今から意識して、生涯健康で過ごせるような食習慣を作りましょう！

生活習慣病を招きやすい食生活とは？

朝食を食べないことが多い



一日三食食べず
食事をめくことがある



好き嫌いが多く、とる食品に
偏りがある



間食にスナック菓子や甘い
ものをたくさん食べてしまう



よく噛んで食べず、早食い
である



味の濃いもの、脂っこいもの
を好んで食べる



夜遅くまで起きていて夜食を
食べる人が多い



のどが渇いたら、清涼飲料水
を飲むことが多い



野菜はあまり食べない



★このような食生活を送っている人は要注意！！

このままでは、栄養バランスが崩れたり、肥満になったり、生活習慣病を招く可能性も考えられます。もう一度自分の食生活を見直してみましょう。

生活習慣病とは？

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや、脂質・塩分・糖分などのとりすぎなどの生活習慣が続くことが原因となって肥満を招いたり、やがて、がんや心臓病、動脈硬化、糖尿病、高血圧などの病気を引き起こすことがあります。このように生活習慣の乱れが原因となって起こる病気を「生活習慣病」といいます。昔は大人がかかる病気だったので「成人病」と呼ばれていましたが、今は子どもにも見られるようになったため、生活習慣病という呼び名に改められました。

