

# 食育だより



## 生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食生活の乱れ、運動不足、生活のリズムの乱れなどの生活習慣がその発症、進行に関わる疾病のことです。この生活習慣病には、日本人の3大死因であるがん、心臓病、脳卒中をはじめ糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあります。

## 生活習慣病を招きやすい食生活とは？

<p>朝食を食べないことが多い</p> 	<p>一日三食食わずに食事を抜くことがある</p> 	<p>好き嫌いが多く、食べる食品に偏りがある</p> 
<p>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</p> 	<p>よく噛んで食べずに、早食いである</p> 	<p>味の濃いもの、脂っこいものを好んで食べる</p> 
<p>夜遅くまで起きていて夜食を食べることが多い</p> 	<p>のどが渴いたら、清涼飲料水を飲むことが多い</p> 	<p>野菜、豆、海藻は食べないで肉をよく食べる</p> 

★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。



