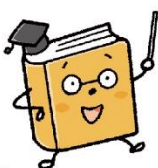


きゅうしょくたより

令和4年2月
流山市立八木北小学校

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。



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。

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



インターネットの情報に

惑わされないで…

インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



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？

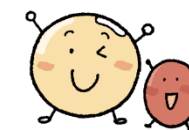
A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康にすくすくするためにも、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。



もっと豆を食べましょう！

豆には大豆や小豆、いんげん豆など、いろいろな種類があります。豆は食物せんいを多く含んでいます。食物せんい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。



今月の献立より

「わけねぎの和風スパゲティ」 ～わけねぎは流山市でたくさん作られています～

(材料) 1人分 スパゲティ45g ツナ15g 玉ねぎ25g キャベツ25g
しめじ10g わけねぎ10g にんにく0.5g 糸削り0.5g サラダ油1g
コンソメ0.5g しょうゆ4g みりん0.5g 塩・こしょう少々

(作り方) ①玉ねぎは薄切り、キャベツは短冊切り、わけねぎは1cm位、にんにくはみじん切りにする。しめじはほぐす。

②フライパンにサラダ油、にんにくを入れて火にかけ、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ツナを炒める。わけねぎ、調味料、糸削りを入れて軽く炒め、ゆでたスパゲティを入れて仕上げる。(糸削りは、スパゲティを盛り付けして、上から振りかけてもOKです。)

★裏面にも食に関する情報を載せています。どうぞご覧ください。