

給食だより 2月

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

悪循環を断ち切って

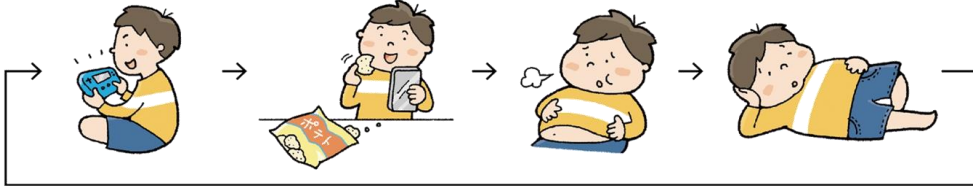
肥満を予防しよう

外遊びが減少

ながら食べをする

太る

動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

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。

高血圧症

血圧が高くなる病気です。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。

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。

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。

1日に取りたい野菜の量は 350g です！

野菜は「体の調子をととのえる」栄養素であるビタミン、ミネラル、食物繊維の主な供給源です。6つの基礎食品群では3群、4群にあたります。献立表で確認してみましょう！



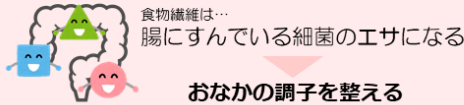
350gってどのくらいの量なの？

小鉢1杯は70g前後なので… 350gはだいたい両手のひらにのる量
野菜 小鉢 350g = 5杯分



きのこや海藻はどのくらいとったらいの？

きのこや海藻には食物繊維が豊富です。野菜350g以上の中にきのこ、海藻も30~40g程度、忘れずにとるようにしましょう。



多すぎて食べられなさそうだよお～

野菜は生で食べると、調理によるビタミンの損失が少ないという良さがありますが、硬さがあるため量が思ったほどとれません。



ゆでる、煮る、炒めるなど、加熱することでかさが減り、たくさん食べることが出来ます。

好きな野菜だけ350gでもいいの？

各野菜に含まれる栄養素は異なります。さまざまな種類の野菜をバランスよくとることが重要です。野菜をバランスよく食べることで、生活習慣病やがんの予防、老化を遅らせるはたらきが期待されています。

淡色野菜

ビタミンCや食物繊維が豊富
なす、きゅうり、きゃべつなど

緑黄色野菜

カルシウムも豊富

β-カロテンを豊富に含む野菜

トマト、ブロッコリー、ほうれん草など

油に溶けやすいビタミン（脂溶性ビタミン）を多く含んでいる

→ドレッシングかける、油でいためると吸収が良くなる！

