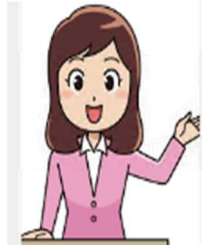


食しょくは人ひとを良よくする

2021.10
北中学校 食育だより 発行 栄養教諭 加藤



食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！



生活習慣病ってなに？

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

チェックしてみよう

- 朝食を食べないことが多い。
- のどがかわいたら清涼飲料水を飲むことが多い。
- ファストフード(ハンバーガーなど)が好きでよく食べる。
- 夕食はおなかがいっぱいになるまで食べ過ぎてしまう。
- インスタントラーメンやレトルト食品が好き。
- 食べるのが早い。
- 毎日、スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる。
- 煮物や野菜料理などはあまり食べない。
- 夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い。

生活習慣病を招きやすい食生活は？

あてはまるものに☑をしてみましょう。

が多い人は要注意！！

☑が3つ以上あった人は、食生活を見直してみよう。こうした食生活では栄養バランスがくずれたり、肥満になったり、糖尿病などの生活習慣病を招くこともあります。そうならないためにも今から注意が必要です。

偏った食生活が招く生活習慣病

食生活の乱れはさまざまな病気を引き起こす原因になります。子どものころから気をつけておきたいのは、脂質・塩分・糖分の摂りすぎです。このような食生活は大人になってからの改善は難しく、生活習慣病を招きやすくなります。

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、いろいろな秋を楽しみたいですね。

今週は合唱祭、体育祭と行事がたくさんです。

体調を整えて、本番に臨みましょう。



1日の食塩摂取量の目安

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	4.5g	5.0g	6.0g	7.0g
女子	4.5g	5.0g	6.0g	6.5g

料理に含まれる塩分

料理名	塩分
どんぶり	4～5g
カレーライス	2.5～3.5g
焼きそば	4～5g
ラーメン	5～6g
ハンバーガー	1.4～2.8g
チャーハン	2～3g
スナック菓子	0.4～1.6g

塩分を減らすために

ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない



しょうゆやソースなどは直接かけない



調味料を食卓に置かない



スナック菓子などは1袋全部食べない



野菜や果物でカリウムをとろう！

野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。

カリウムは食塩に含まれるナトリウムを体の外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。



食物繊維をとろう！

食物繊維は体内でブドウ糖の吸収をゆるやかにする働きがあります。血糖値の急激な上昇を防ぎます。

また、腸内環境を整え、便秘の解消などにも役立ちます。

