



# よ しょくじ バランスの良い食事

## せいかつしゅうかんびょう よぼう 生活習慣病を予防しよう!! ~2月号~



2月の給食目標は「バランスよく食事をしよう!」です。みなさんはふだん好き嫌いをしたり、おやつを食べすぎたりしていませんか? バランスの悪い食事は生活習慣病の原因となってしまう。生活習慣病について考えてみましょう。



生活習慣病って何? ストレスや運動不足、かたよった食事など長い間の良くない生活習慣の積み重ねで起こる高血圧や2型糖尿病、心臓病、がんなどが生活習慣病と呼ばれます。以前は「成人病」と呼ばれていたこともあり、大人の病気と思われがちですが、最近では子どものうちに発症する「小児生活習慣病」が問題となっています。治療期間も長くなり、大人になって重い症状になることも少なくありません。

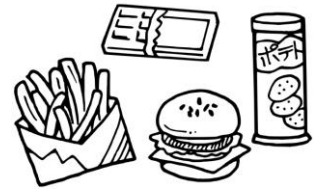
毎日の生活を見直し、正しい生活習慣を身につけるようにしましょう

### こんな習慣にご用心

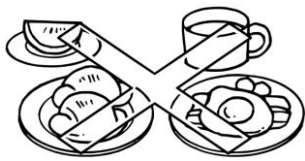
生活習慣病の予防は、ふだんからの心がけが大切です。こんな生活を送っていないかどうか振り返ってみてください。



① 食べすぎ



② 脂質・塩分・糖分のとりすぎ



③ 朝食抜きなど  
欠食をする



④ 夜遅くに食べる



⑤ 野菜や果物をほとんど  
食べないなど偏食がち

### ~やってみよう~生活習慣病チェックリスト あてはまるものに○をしてみましよう

- ①  朝食を食べないことが多い。
- ②  のどがかわいたらジュースなどを飲むことが多い。
- ③  ファストフードが好きでよく食べる。
- ④  夕食はおなかがいっぱいになるまで食べ過ぎてしまう。
- ⑤  インスタントラーメンやレトルト食品が好き。
- ⑥  食べるのが早い。
- ⑦  毎日スナックや甘いものなどの間食をよく食べる。
- ⑧  煮物や野菜料理などはあまり食べない。

○が3つ以上あった人は要注意です。  
食生活をもう一度見直してみましょう!