



おうちのひとと いっしょによみましょう。

生活習慣病を予防しよう！

☆食育とは、子どもたちが様々な経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を習得し、豊かな食生活を送れる人に育てようとするものです。

長い冬もいよいよ終わりに近づこうとしています。3学期も残すところあと1か月となりました。学年のまとめの時期でもある今こそ、毎日を元気に過ごしたいものですね。今月は、日本人の多くがかかりやすいと言われている生活習慣病の原因と予防について考えてみましょう。

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、日常の乱れた生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、かつては“成人病”と呼ばれていました。生活習慣病にはさまざまな病気があり、代表的なものに、【高脂血症・高血圧・糖尿病】があります。これらは、自覚症状があらわれにくく、気付かないうちに動脈硬化が進み、ついには【狭心症・心筋梗塞・脳卒中】など重大な病気を引き起こしてしまいます。さらに、いくつかの生活習慣病や因子が重なると、心臓病や脳卒中が生じる危険性が一層高まります。

生活習慣病の原因…

生活習慣病は、遺伝的な要因もありますが、食生活や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどが深くかかわっています。言い換えれば、普段の生活習慣を見直し、生活習慣を改善することにより病気を予防し、症状が軽いうちに治すことも可能なのです。

おうちの人と一緒に、下の《藤尾小版8つの生活習慣チェック》をしてみましょう！

①毎日朝食を
食べている。



②1日平均7～8時間は
眠っている。



③栄養バランスを考えて
食事をしている。



④塩分や油分に
気をつけておやつを
食べている。



⑤定期的な運動を
している。



⑥のどがかわいた時は
お茶や牛乳を飲んでいる。



⑦規則正しい生活を
送っている。



⑧いやな気持ちを
ためこんでいない。



生活習慣病予防のポイント！

①いろいろな食べて生活習慣病予防☆

・主食、主菜、副菜をそろえ、目標は1日30品目。ただし、食べ過ぎに注意！！

②日常生活は、食事と運動のバランスを大切に♪

・食事はいつも腹八分目、運動十分で食事を楽しみましょう。

③減塩で高血圧と胃がん予防☆

・食塩の摂取量は1日10g以下にしましょう。

④脂肪を減らして心臓病予防☆

・脂肪の摂取量を控えて、肉、野菜、魚のバランスを大切に♪

⑤生野菜、緑黄色野菜でがん予防☆

・生野菜、緑黄色野菜を毎日の食卓に♪



⑥食物繊維で便秘・大腸がんを予防☆

・野菜、海藻をたっぷり食べて、毎朝「おはよううんこ」を出しましょう。

⑦カルシウムを十分にとって丈夫な骨づくり♪

・骨粗鬆症の予防は青壮年期から。牛乳・小魚・海藻をたくさん食べましょう。

⑧糖분을控えて肥満予防★

・甘いものはほどほどに！！

■□■十分な休息をとり、上手にストレスを解消しましょう■□■

～ストレスをためないことも、健康を維持するための秘訣です！！～



☆おうちの人と一緒にクッキングに挑戦しよう☆

大豆の甘辛揚げ焼き

材料（2人分）

大豆 100g

片栗粉 適量

*しょうゆ 大さじ1

*砂糖 小さじ2

1. 大豆の水気を切り、大豆が白っぽくなるまで片栗粉をまぶす。
2. フライパンに少し多めの油をひいて、大豆に少し焦げ目がつくぐらいまで強火で焼く。
3. 全体的に焦げ目がついてきたら*を入れて、汁気がなくなったら出来上がり♪

豚キムチ丼

材料（1人分）

豚のこま切れ 100g

キムチ 100g

サニーレタス 2～3枚

卵 1個

ごま油 少々

ご飯 茶碗1杯

マヨネーズ お好みで

ブラックペッパー 少々

1. お皿にご飯をよそい一口サイズにちぎったサニーレタスを乗せる。
2. 豚肉を炒め、火が通ったらキムチを加え一緒に炒める。（火を止める前に、ごま油で香り付けをして、①のお皿に乗せる。）
3. 半熟目玉焼きを作り、①のお皿に乗せる。
4. 最後にマヨネーズとブラックペッパーをトッピングして完成！