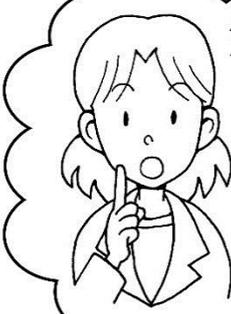


生活習慣病について

子どものうちから、脂質や塩分、糖分のとりすぎといった食習慣があると、大人になってからの改善が難しく、生活習慣病を招きやすくなります。様々な病気を引き起こすリスクを高めないために、今のうちに正しい生活習慣を身につけておく必要があります。



生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、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！生活習慣病を招きやすい食生活

- 朝食を食べないことが多い。
- いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう。
- 食べるのが早い。
- スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる。
- 夜食を食べることが多い。
- 野菜や果物をあまりとらない。



たくさんある人は要注意！チェックがついた項目を見直しましょう。

生活習慣を見直してみよう！

<p>① 1日3食きちんととる</p> <p>早寝・早起き・朝ごはんは生活の基本です。夜更かしをせず、生活リズムをととのえましょう。</p> 	<p>② 食べる量を考える</p> <p>お菓子は量を決めて食べる、ジュースはコップについて飲む、などの工夫をして、砂糖や油の取りすぎを防ぎましょう。また、麺類のスープを飲み干さないことで塩分の取りすぎを防ぐことができます。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="font-size: small;">例</td> <td>スープを飲まない</td> <td>スープを半分飲む</td> <td>スープを全部飲む</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="font-size: x-small;">塩分量</td> <td>1.7g (めんのみ)</td> <td>5.3g (めん+スープ半分)</td> <td>8.8g (めん+スープ全部)</td> </tr> </table>	例	スープを飲まない	スープを半分飲む	スープを全部飲む					塩分量	1.7g (めんのみ)	5.3g (めん+スープ半分)	8.8g (めん+スープ全部)	<p>③ 食べる内容を考える</p> <p>間食は甘いお菓子だけでなく、果物やヨーグルトなども取り入れましょう。また、栄養バランスを考えた食事をし、野菜も積極的に食べましょう。</p> 
例	スープを飲まない	スープを半分飲む	スープを全部飲む											
														
塩分量	1.7g (めんのみ)	5.3g (めん+スープ半分)	8.8g (めん+スープ全部)											

<p>給食のレシピ 五目ごはん</p> <p><材料4人分></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>精白米</td><td>2合</td><td>こいロしょうゆ</td><td>大さじ1</td></tr> <tr> <td>鶏もも肉</td><td>100g</td><td>砂糖</td><td>小さじ1</td></tr> <tr> <td>油揚げ</td><td>1枚</td><td>みりん</td><td>小さじ1</td></tr> <tr> <td>れんこん</td><td>50g</td><td>酒</td><td>小さじ1</td></tr> <tr> <td>にんじん</td><td>20g</td><td>塩</td><td>小さじ1/4</td></tr> </table>	精白米	2合	こいロしょうゆ	大さじ1	鶏もも肉	100g	砂糖	小さじ1	油揚げ	1枚	みりん	小さじ1	れんこん	50g	酒	小さじ1	にんじん	20g	塩	小さじ1/4	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鶏もも肉は一口サイズ、油揚げ・にんじんはせん切り、れんこんは薄めのいちょう切りにする。 ② といだお米に調味料を入れ、炊飯器の定量の水を加える。 ③ ②の上に①の材料を乗せ、炊飯する。 <p>2月の献立で一番人気とっていいほど好評なメニューでした。五目ごはんに限らず、炊き込みごはんは子どもたちにとっても人気のあるメニューです。</p>
精白米	2合	こいロしょうゆ	大さじ1																		
鶏もも肉	100g	砂糖	小さじ1																		
油揚げ	1枚	みりん	小さじ1																		
れんこん	50g	酒	小さじ1																		
にんじん	20g	塩	小さじ1/4																		