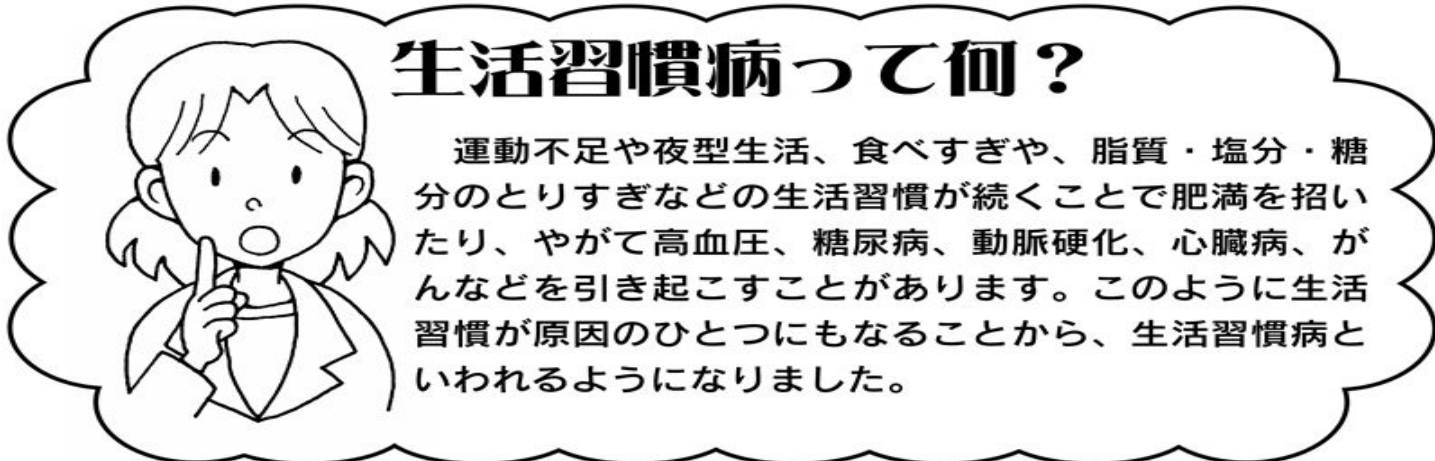


3月 食育だより



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。

注意

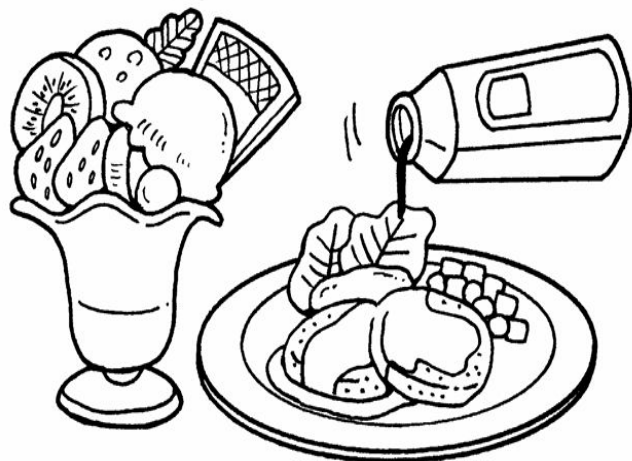
生活習慣病予備軍になる 《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食ぬきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない

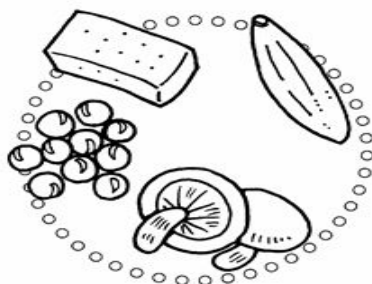


子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみましよう。

あま～い
しょっぱい
濃い味が好きな人は
「生活習慣病」にご用心



**食物繊維をとって
糖尿病を防ごう**



糖분을過剰にとっていると糖尿病を招くおそれがあります。そこで活躍するのが食物繊維です。

食物繊維は体内でブドウ糖の吸収をゆるやかにするので、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病を予防します。