



食べてみんな元気

食育だより
令和4年9月号
知立市学校給食センター



家族みんなで、生活習慣病予防

生活習慣病とは、食習慣、休養、運動、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する病気のことです。中でも肥満は、糖尿病や高脂血症、高血圧症など、他の生活習慣病を引き起こす原因になるので、注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症が流行して、健康であることの大切さを改めて感じている人も多いと思います。この機会に食習慣を振り返ってみませんか。

生活習慣病の原因

- 食べ過ぎ
- 偏った食事
- 喫煙
- 運動不足
- ストレス
- 飲酒

できることから、始めてみるだっぴ！

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜料理を1品増やす。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品をバランスよく食べる。
<ul style="list-style-type: none"> お菓子や甘い飲み物をとりにすぎないようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 薄味を心がけ、塩分のとりにすぎに気をつける。 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養成分表示を見て食品を選ぶ。

野菜パワーで、健康&きれい！

野菜には、こんな効果が期待できます！

<h4>肌を丈夫にする</h4> <p>ビタミンAやビタミンCは、皮膚の健康維持にかかせません。</p>	<h4>便秘を予防する</h4> <p>食物繊維は、腸内環境を整え、腸の動きを活発にします。</p>	<h4>高血圧を予防する</h4> <p>余分な塩分を体外に出します。むくみ予防にもなります。</p>	<h4>食べ過ぎを防ぐ</h4> <p>低エネルギーなのに「かさ」が多く、満腹感が得られます。</p>
--	--	---	---

1日350g以上を目標に！



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。