

給食だより

平成29年10月号
下妻市立下妻中学校



朝夕が涼しくなってきました。日中との気温差があり体調をくずしやすい時期なので、健康管理に気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物が収穫されて、市場にたくさん出回ります。様々な秋の味覚を楽しみ、よく体を動かして、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



生活習慣病を予防しよう！



1 生活習慣病とは

食生活や運動習慣、休養（睡眠、ストレス）、喫煙、飲酒などの生活習慣によって発症する病気の総称です。生活習慣病の多くは、不健康な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされます。放置すると糖尿病合併症（腎疾患・失明等）、脳卒中、心臓病（心筋梗塞等）へと進展していきます。

その他に、生活習慣病に関連する病気として、がん、むし歯、歯周病、骨粗しょう症などの病気が挙げられます。

2 食の乱れは、どんな病気を引き起こしやすいのか？

- ・脂質の摂り過ぎ：肥満、脂質異常症、大腸がん、乳がんなどにかかりやすくなる恐れがあります。
- ・食塩の摂り過ぎ：高血圧、胃がん、脳卒中などにかかりやすくなる恐れがあります。
- ・糖質の摂り過ぎ：糖尿病などにかかりやすくなる恐れがあります。

◆◆ファストフードやスナック菓子の食べ過ぎに注意！◆◆

ファストフードやスナック菓子には、食塩と脂質が多く含まれています。脂質が多く含まれているものを食べ過ぎると、肥満になったり血液中のコレステロール値や中性脂肪値が高くなります。そして、食塩の多い食品を長期間摂っていると、腎臓の働きが悪くなったり、高血圧や胃がん、心臓病などを引き起こしたりします。茨城県民は、食塩を多く摂取する傾向があり、子どものころから薄味に慣れることがとても大切です。

3 どうすれば予防できるのか？



内臓脂肪型肥満になると生活習慣病にかかりやすくなる可能性がより高くなります。そのためには・・・

- ① バランスよく食べる
 - ② 3食きちんと摂る
 - ③ 夕食は食べ過ぎない
 - ④ 高脂肪の間食を減らす
 - ⑤ 野菜を多く食べる
 - ⑥ 薄味を心がける
- ことなどが効果的です。

バランスの良い食生活・適度な運動・十分な休養・睡眠が大切！

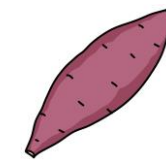
自分の食生活を振り返って、あてはまるものに○を付けましょう！



朝食を食べないことが多い 	ファストフードや清涼飲料水を摂ることが多い 	いつもおなか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菓子をたくさん食べる 	夜遅くに食べる
野菜や果物をほとんど食べない 	濃い味付けの料理が好き 	油っこい料理が好き
肉料理ばかり食べる 	ラーメンやうどんの汁は全部飲む 	好きな時間に食べる

あなたはいくつあてはまりましたか。○の数が多いほど生活習慣病になりやすい食生活です。自分でできることから始めましょう。

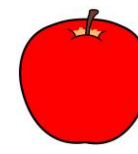
秋に美味しい食べ物



さつまいも



さといも



りんご



きのこ

旬の食べ物はおいしいだけでなく、栄養がたっぷり含まれています。給食にもたくさん登場します。旬の食べ物をご家庭でも取り入れてみてください。