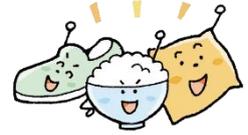


少しずつ暑さが和らぎ、過ごしやすくなってきました。秋は、「食欲の秋」「実りの秋」といわれるように食べ物おいしい季節です。給食にも旬の味覚がたくさん登場します。味わって食べましょう。



生活習慣病を予防しよう



がんや心臓病、脳卒中等の生活習慣と強い関係がある病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠等の生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

生活習慣病とは？

食事や運動、睡眠等の生活習慣が深く関わって起こる病気のことをいいます。

糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症等の合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気が目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞等を引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞等を引き起こします。

とりすぎるとどうなる？

糖分

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝等にも注意が必要です。虫歯の原因にもなります。



塩分

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや血管や心臓の病気等を引き起こしやすくなります。



脂質

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がん等になる危険が高まります。



食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに注意している
- よくかんで食べている
- 好き嫌いをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や塩分、脂肪のとり過ぎに注意している

生活習慣は子供の頃に基礎ができます。大人になってから変えようとしても難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、今のうちから、一日三食の時間を決め、適度な運動と睡眠を心掛けましょう。