

恵庭市学校給食センター

日中は過ごしやすい気温となり木々の葉も色づき始めたことで、秋の気配を感じるようになりました。秋は「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事に取り入れてほしいと思います。ただし、食べ過ぎは禁物です。生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。

## 食習慣を見直して生活習慣病を予防しよう

昔は「成人病」といわれ大人の病気だと思われてきた糖尿病や高血圧などの生活習慣病が、子どもたちの間に広がりはじめているといわれています。偏った食習慣や運動不足が原因と指摘されていますので、予防のために何をしたらよいか考えてみましょう。

### ～ あなたの食習慣をチェックしてみよう ～

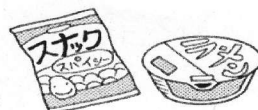
① 食べ過ぎることがよくある



② 油っぽいものを好んで食べる



③ 味が濃い、塩気の多いものが好き



④ 甘い清涼飲料をよく飲んでいる



⑤ 野菜や果物はほとんど食べない



⑥ 夜遅くに食べるが多かったり、朝食をぬいたりする

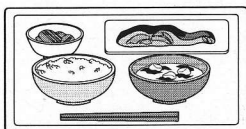


○が1つでもあった人は、見直しが必要です。

このような食習慣が続くと、生活習慣病を招く恐れがあります。どのように改善したらよいか、考えてみましょう。

### 予防するには・・・

#### バランスのよい食事



#### 適度な運動



#### 十分な睡眠



生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身についた生活習慣を変えるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。