

食

と生活習慣病予防

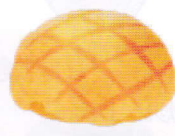
生活習慣病とは、偏った食生活や運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣の乱れによって起こる肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの病気のことをいい、がん、心疾患、脳血管疾患等を引き起こす原因となります。子どもの生活習慣病も増えており、生活習慣病を予防することは全世代の課題です。

偏った食生活の例

気づかないうちに偏っているかも...



め 食事を抜く



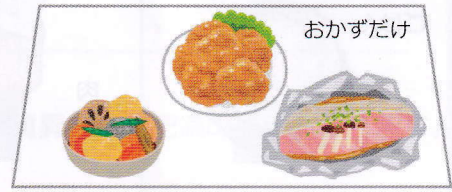
かし 菓子パンだけ



どん 丼ぶり

めんい 麺類

主食に主食を重ねる



おかずだけ

め 主食を抜く

食べすぎや偏った食生活は、内臓脂肪を増やす要因となり、様々な生活習慣病の発症リスクを高めます。

生活習慣病を予防するための食生活のポイント！

- ① バランスよく食べる
- ② 適切な量をとる
- ③ 食べ方、時間に注意する

① バランスよく食べる

ごはんを抜いて、魚や肉ばかりを食べたり、“ごはん和麺類”、“ごはん和粉もの”といった主食の重ね食べをすると、炭水化物、脂質、たんぱく質の割合に偏りができ、生活習慣病につながりやすくなります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、いもを使った料理

キャベツ トマト

ごはん

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品を使った料理

豚肉の生姜焼き

たまご

果物 牛乳、乳製品

間食で補おう！

主食・主菜・副菜をそろえた「バランスのよい食事」は、炭水化物、脂質、たんぱく質の量や割合が適正になりやすく、また、生活習慣病の予防や改善に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素をバランスよくとることができます。まずは、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることから始めましょう。