

みんなで"100歳まで健康に生きよう!"

ミラクル健康新聞

発行者
名前 明石梨希
洞北 二年 三組 中学校

＜偏った食事＞
肉が大好きだから肉だけを食べるよ!



危険
＜偏った食事＞は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病につながる!!

バランス良く!

＜飲酒＞
今日くらいはお酒をたたくさん飲んでも良いだろう!



危険
＜過度な飲酒＞は、アルコールが肝臓で中性脂肪に合成されてしまうから脂質異常症の原因となる!!

1日平均約20g程度!

＜睡眠不足＞
1週間くらい夜更かししてち良いよね!



危険
＜睡眠不足＞は、食欲が増すホルモンを増やしたり、肥満ホルモンを増やしたり、それが!

質の良い睡眠をとる!

みなさん、生活習慣病という言葉を知っていますか? 「生活習慣病」とは、食事や運動、休息、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因となる疾患の総称です。これらが家族が日頃しているのか、考えて行動してみましょう。生活習慣病は、総称で、深い関与を、

- ◎生活習慣病予防のための食生活◎
1. 1日3食規則正しく食べる
 2. 適正なカロリーにする
 3. 塩分は控えめに
 4. コレステロールの多い食品は控える
 5. 食物繊維を多くとる
 6. 野菜は毎食とる
 7. アルコールは控えめに

へ編集後記
生活習慣病は、
てもおそろしい病
気だ、知らな
家族のみんなが
活習慣病になら
いよう、私に教
おうと思、いま
世界中の人に苦
活習慣病で苦し
ないよう、いま
色々、人に知、思
も、たい、思、