17

バランスの悪い食事は要注意！

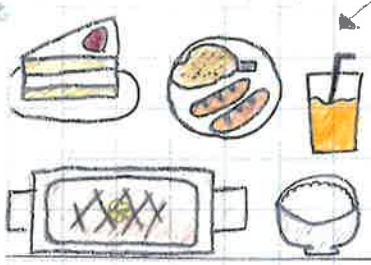
健康一番 新聞

～発行者～
12月29日
西高宮小学校
6年1組
中村心嘉

バランスよい

主菜や主食、副菜がバランスよくある。みそ汁の具はきのこやねぎも入れる。

バランス悪い



このままだとまずい…!!!

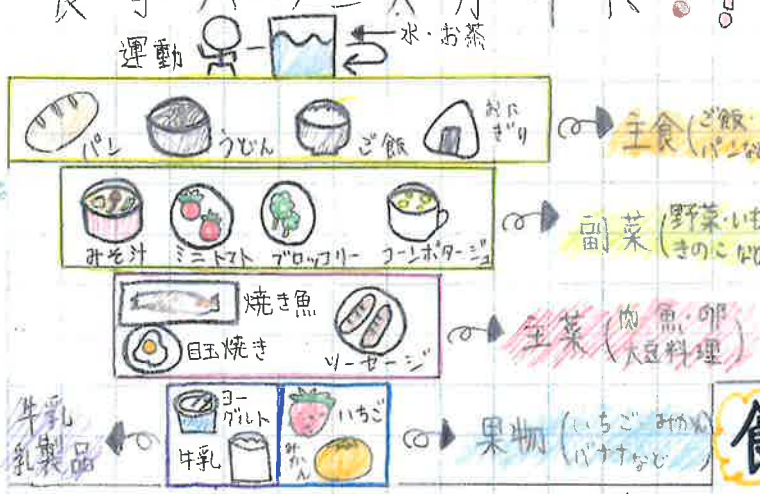
揚げ物ばかりだし、緑の食べ物が1つもない！

バランスよい食事とは自分の好きなものだけを食べるのではなく、五大栄養素を意しきして、野菜をたくさん食べること。また、一日三食しっかりとること。

バランス悪い食事とは自分の好きなものだけ食べたり、炭水化物をたくさん食べること。夜ご飯の前におかしをたくさん食べて夜ご飯が食べれなくなること。

※バランスの悪い食事を続けると…貧血や便秘、月経不順になるばかりではなく、カルシウム不足にもなる。塩や脂肪の過剰摂取などにより、骨粗鬆症や生活習慣病に移行しやすくなる。

食事バランスガイト！？



食事以外にも気をつける事が!?

※たばこやお酒が体を悪くする！

たばこやお酒を飲みすぎたりすると、がんの種類に関係なく、がんでの死亡する危険性が高くなる。または、たばこを吸う人は、お酒の量に比例して死亡リスクが高くなる。

逆にたばこを吸わない人は、お酒の量が増えても死亡リスクはあまり変わらない。

今後、どんな生活をするのか？

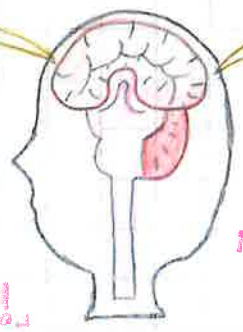
①、たばこを吸わない。
②、バランス良い食事をとる。
③、運動をする。
④、時々薬を飲む。

このこと、から今後、このような生活をすると完ぺき。

社説

私は自分が健康であっても家族が心配。今後もお父さんお母さんにもたばこを吸いすぎるとどうなるかも教えて、健康な体になってほしいと思う。そしてみんなが健康に元気な世界したい。

アルコールとタバコの『悪しき』



ニチコンに対する満足感が感じにくくなる

いつもの本数では物足りなく感じてしまう。

「もっと吸いたい！」

理性をコントロールする力が弱まる

禁えんの意志が弱まる

「1本だけなら吸ってもいいかな。」

主催：全国健康保険協会（協会けんぽ）福岡支部　共催：西日本新聞社