

六十年後も健康イキイキも新聞

食の世界にひろがる生活習慣病

長気を付けて！

食の生活習慣病とは、日ごろ

生活習慣病とは、日ごろ

の生活が原因で起こる病気の

の総称です。

普段の食事が原因で起こ

る病気は、大腸がんや糖尿

病などです。これらをほ

たらかすと大変なことになる

ります。

塩の量を減らす、ジュース

を飲みすぎないことも大切

です。

通常の大腸



大腸がん



ジュースのお砂糖どれくらい？

普段私たちがよく飲んでい

ス。実はお砂糖の量が多いの

まり飲みすぎると、糖尿病の

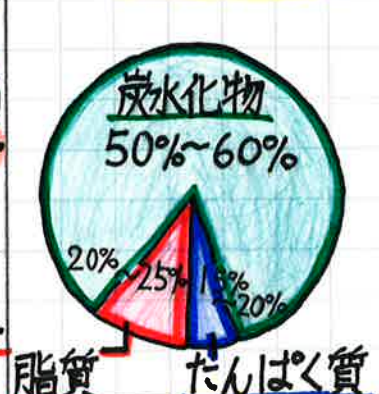
虫歯のリスクがすごく高ま

ースの飲みすぎには要注意

三大栄養素の役割・バランス

発行者
赤間小学校
5年2組
鏗舞花

一日の摂取バランス



たんぱく質、脂質の三

つの栄養素のことで

炭水化物は体のエンジ

ン、たんぱく質は体を

つくる、脂質は器

をつくるなど、それ

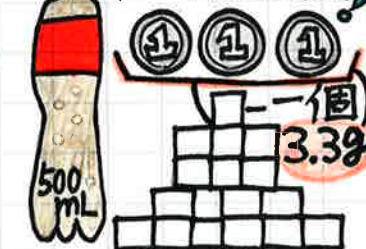
れ役割があります。多

すぎても少なすぎても

いけないため、摂取

に注意しましょう。

炭酸飲料



お砂糖の量は... 56.5g

角砂糖の量は... 約17個分!!

食事バランスを保つには?

編集後記

生活習慣病になっ

まわらないように注

意しようと思いま

家族にもジュース

すぎるとはいけな

生活していきたく



食事バランスを保つには

バランスガイドを

しよう。主食・副

組み合わせ、一日

だけ食べればよい

とえて表されてい

がたおれないよう

スのよい食事を心

が大切だと分か