

# その生活習慣だいじょうぶ?

～見直そう 食生活～

## 健康生活新聞

発行者

福島小学校  
五年一組  
山口 凜桜

### バランスの良い食生活 7つのポイント

① 適量を食べる

↓  
食べすぎは肥満のもと



食べすぎ注意!

② あまい飲み物や食べ物  
間食をひかえる

↓  
お菓子類には糖類が多い



ほどほど!

③ お酒の飲み過ぎに注意

↓  
脂質異常症や脂肪肝  
高血圧などを引き起こす



注意!

④ 食物せんいを取る

↓  
余分なコレステロールを体から  
排出する



⑤ カルシウムを取る

↓  
不足すると骨そしょう症になる

⑥ 塩分の取りすぎに注意

↓  
高血圧になり心ぞうに負担がかかる

⑦ 脂質の取り方に注意

↓  
脂身の多い肉をひかえる  
植物油や魚類を取る



私の家族がこの先、健康でいられるためにはどう  
のようなことをすれば良いか考えていきます。  
健康な体でいるためには、食生活と適度な運動  
が大切です。  
私たちの「からだ」をつくっている一番大切な  
ものは、「食事」です。その食事を見直すことで、  
健康な体を手に入れることができます。その反面、  
不規則な食生活は病気の原因となることを理解し  
ましょう。  
適度な運動と正しい食生活が健康への近道です。

- 一、野菜中心の食事  
(季節の野菜をバランス良く取る)
- 二、主菜は肉より魚を心がける  
(青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富)
- 三、うす味を心がける  
(食材の味をいかして調理する)
- 四、適度な運動を続ける  
(ウォーキングなどで運動不足を解消)
- 五、十分なすいみんを取る  
(規則正しい生活で体を休め)

### わが家の健康生活 五カ条

(編集後記)  
私は家族が健康に生活するために、  
は、食事がとても大切だと分かりました。  
これからも、わが家の健康生活五カ条を守って、みんなが笑顔で  
健康に過ごせるようにしたいです。