気づかないうちに もしかして 生活習慣病になってるかも!?

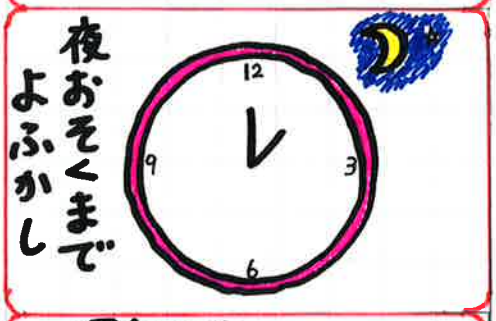
こわ〜い

未来はこれから!! 毎日「生き生き」新聞

発行者
田口小学校
5年1組
古川陽愛

このような生活習慣は生活習慣病によって「高血圧」「糖尿病」「歯周病」「肥満病」など他にも色々な病気になるリスクがあります。しかも生活習慣病はその習慣もなかなかやめられないためより危険なのです。また早く病気を見つけるきっかけとなる健康診断を受けるようにしましょう。

ついついしちゃってない？



そうならないために心がけること

①食事は「まごわやさしい」を取り入れた和食中心にし、よくかんで食べよう（ジャンクフードやスナック菓子は程々に）原因でがんになりました。

②早寝・早起きを心掛け夜ふかしはしない

③毎日、適度な運動をして身も心も丈夫にしよう

「まごわやさーい」を知ろう

ま：豆類（大豆、とうふ、納豆）
ご：ごま
わ：わかめなど海藻
や：野菜（緑黄色野菜）
さ：魚（特に青魚おすすめ！）
し：しいたけなどきのこ類
い：いも

この食材を一食に全て入れると健康的かつ、満足感のあるバランスの良い食事になります。意識しましょう！

（編集後記）
私の両親はどちらも私が小さい時に生活習慣のみだれやストレスがそれから母は家族みんなのために生活習慣（特に食事）を健康的に変えたら家族全員かぜもひきにくくなって今は元気です。でも中には治らない人もいるので生活習慣は早めに変えて定期的に健康診断を受けるようにしましょう。私はこれからも大切な人とずっといにいられるように健康的なことを続けていきます。