

家族を守るために

生活習慣病にならないためには...



入エナガ タイムズ

創刊号

発行者

香椎小学校
5年2組
末永蒼依

★健康インタビュー -
ママ(45才やや高血圧)に
聞きました。



Q1 いつから高血圧ですか?
⇒約3年ほど前からです。

Q2 原因は何だと思えますか?
⇒昔から濃い味付けだ、た
こと、コロナ禍で体重が増
えたことですかね...

Q3 高血圧で困ることはあり
ますか?
⇒たまに頭痛がありますか
日ごろは何もないです。

Q4 日ごろから気を付けてい
ることはありますか?
⇒なるべく塩分を控えよう
と心がけています。

Q5 最後にメッセージをお願い
します。
⇒血圧のために、今年中に
少しはやせます!!

ここで高血圧予防
ひと息おすすぬ減塩メニュー



・ジューシー蒸し鶏と
焼ききのこのサラダ
(エネルギー67kcal 食塩相当量0.6g)

・長芋チズの新豆春巻き
(エネルギー239kcal 食塩相当量0.5g)



※かわいさはめて調べてね!

【編集後記】今回新聞を作、てみて生活習慣病とは休に悪影響を
与えいつ何が起るか分からな生活習慣病とは休に悪影響を
かりました。これをふまえて私はも恐ろし食事に気を付けてい
と思えます。

私は家族を守るためにはどんなことをすれば良いのか、考えていきます。
生活習慣病とは何?生活習慣病とは「健康
的とはいえない生活習慣」が関係している病
気のことです。
生活習慣病は基礎代謝(きそたいしや)が
落ち始める40歳以上は肥満になりやすく、
タバコ、アルコール、塩分を摂りすぎると
生活習慣病を引き起こしやすいため注意が必要
です。

- 家族を守るために、決まりごと
とを考えました。
これで安心
- 末永家 健康七訓**
- ① バランスの良い食事を心がけよう。
 - ② とにかく体を動かそう。
 - ③ ゆっくり休養、たっぷり睡眠。
 - ④ 口の中をきれいに保とう。
 - ⑤ 適正飲酒を心がけよう。
 - ⑥ 怒らずに、心がかく笑おう。
 - ⑦ 調子が悪い時は、早めに病院へ。