

毎日の生活習慣でこんなにも健康にちがいがあがる。

健康な生活と、生活習慣病の危険がある生活についての調査

- | | | |
|---|------------------|---|
| <p>【健康な生活】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 歩行を心がける ○ 階段を使う ○ 毎日運動をする | <p>運動</p> | <p>【生活習慣病】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 車で移動する ○ エレベーターを使う ○ 運動をしない ○ 座っていることが多い |
|---|------------------|---|

- | | | |
|--|------------------|--|
| <p>【食事】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ バランスのとれた食事 ○ たんぱく質を多くとる ○ 塩分をひかえる ○ 野菜をよく食べる ○ 朝食を毎日食べる ○ 間食をしない | <p>食事</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ 甘いジュース ○ 野菜を食べない ○ 炭水化物が多い |
|--|------------------|--|

- | | | |
|---|------------------|---|
| <p>【睡眠】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 早ね早起き ○ ぐっすりねる ○ ストレスをためない | <p>睡眠</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ 夜おそくまで起きている ○ 深夜に飲食する ○ ストレスがたまるとかたがた |
|---|------------------|---|

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 代謝機能が良くなる ○ 月経不調の予防 ○ 病気の予防 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 血液がドロドロ固まる ○ 血液中の糖分が高い ○ 心臓を病む ○ 糖尿病 ○ 肥満 |
|---|---|

毎日笑顔で健康は毎日かすこせる

生活習慣病

生活習慣病とは、運動、食事、睡眠などの生活習慣が関係して発症すると言われます。糖尿病、高血圧、がんなどの病気は、糖質、たんぱく質、脂質のバランスが崩れることで発症します。毎日の生活習慣が、健康な生活を送るための鍵となります。

みんなですくすく生活

毎日健康新聞

バランスのとれた食事とは

三大栄養素をバランスよくとる

- | | | |
|---|---|--|
| <p>① 糖質</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ご飯 ○ パン ○ めん類 <p>(50~60%)</p> | <p>② たんぱく質</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ とうふ ○ にまこ ○ 魚 ○ とりさしみ <p>(15~20%)</p> | <p>③ 脂質</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 植物油 ○ ネオネス ○ ビター ○ 肉類 <p>(20~25%)</p> |
|---|---|--|

食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含む食べ物をとる

野菜は1日300g(生野菜は大人の両手の平で100g、ゆでると片手(ツ分) そのうち1/3は緑黄色野菜の2類、海苔、こんにゃく、フルーツなど)

牛乳や乳製品もカルシウムなどのミネラルとして重要。これらをバランスよくとることが大切

発行者

なまえ 天の原 小学校

大和 5年1組

想い 奈

毎日の生活の少しの心がけで、こんなにもちがいがあがることを知り、まじった。動く、食べる、ねることは毎日みんながしていること。健康な毎日が送れるように、運動、バランスのとれた食事、よい睡眠をみんなですこすこ生活習慣病にかかっている人へ、みんなが取り組んでいこうと思います。

私の家で取り組んでいる食生活が、たんぱく質、糖質、脂質、肉類、油をとることが多かったため、ごはんやめん類の半分をとうふやこんにゃくにしたり、おかずの肉を、あつあつやおからにするなど、たんぱく質を増やせる食事に、かえりました。

この食生活にかえて私の母は、体重が3kgへりました。

バランスのとれた食事を、これからも続けていくつもりです。

健康な生活を送ることで、生活習慣病を防ぐことができます。

毎日無理をせず続けることが大切。

編集後記

毎日の生活の少しの心がけで、みんなにもちがいがあがることを知り、まじった。動く、食べる、ねることは毎日みんながしていること。健康な毎日が送れるように、運動、バランスのとれた食事、よい睡眠をみんなですこすこ生活習慣病にかかっている人へ、みんなが取り組んでいこうと思います。