

食育だより

藤崎町
学校給食センター



食に関する情報等は
Instagramでも
発信しています！
(fujisaki_kyu)

2月は「全国生活習慣病予防月間」です！

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活週間を身につけるようにしましょう。

生活習慣病ってどんな病気？

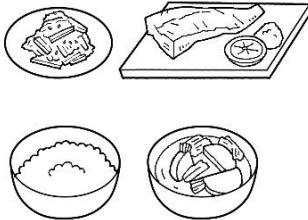
食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関係する病気のことで、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがありますが、多くは生活習慣を見直せば予防できる病気です。



1日3食

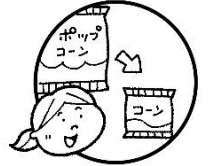
望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身につけることも大切です。



家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力がが必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。



できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よく噛んで食べている
- 好き嫌いをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

大豆は、たんぱく質・脂質・ビタミン B群・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

大豆を使った食品はたくさんあります



普段の食事に意識して取り入れましょう！