

つばめ食育だより

食事で予防しよう！生活習慣病

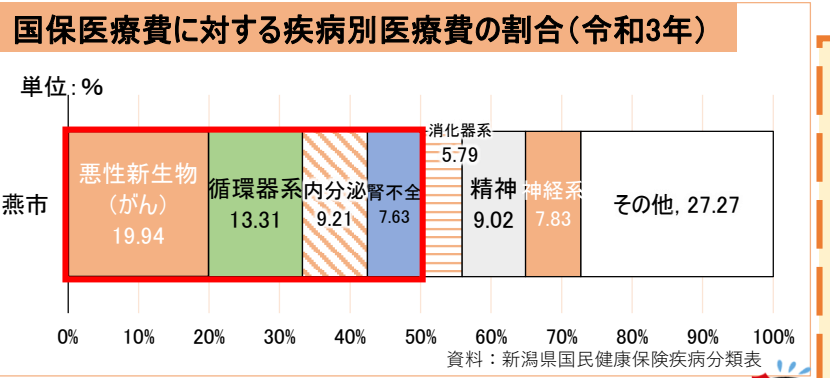
生活習慣病とは、食事や運動などの生活習慣が深く関係し、それらが発症の原因となる病気の総称です。日本人の死因の上位を占めるがんや心臓病、脳卒中は生活習慣病に含まれます。以前は「成人病」という名前が知られていましたが、今は成人以外でも発症する可能性もあり、どの年代も気を付けるべき病気になっています。しかし、生活習慣を見直すことによって**予防・改善**できる病気でもあります！自分のできることから少しずつ始めてみませんか？

生活習慣病を知ろう

主な生活習慣病

- がん
- 糖尿病
- 高血圧
- 脂肪肝
- 脂質異常症
- 腎臓病

生活習慣病は食生活や運動不足、過度の飲酒や喫煙、ストレスが発症の原因に大きく関わっており、その多くはかなり進行するまで自覚症状がほとんどありません。ここで、自分の食生活を振り返ってみましょう！



多くの方が生活習慣病で受診しています！

あなたは大丈夫？食生活チェック！

- 朝昼晩しっかり3食食べていますか？
- 1口30回ほどよく噛んで食べていますか？
- 好き嫌いなくなんでも食べていますか？
- 醤油やドレッシングなど調味料を使いすぎていませんか？
- 甘いものを食べすぎていませんか？
- 食べた後に歯みがきはしていますか？

食事で生活習慣病を予防・改善するポイント

バランスよく食べましょう！

バランスのよい食事とはごはん、パンなどの「主食」、肉や魚、卵などの「主菜」、野菜や海藻、きのこなどの「副菜」をそろえた食事のことを言います。「まごわやさしい」を食事に取り入れることを意識すると、バランスのよい食事につながります！

ま...豆類(大豆製品) ご...ごま わ...わかめ(海藻類)

や...野菜 さ...魚類 し...しいたけ(きのこ類) い...いも類

ごとやとさとしを使ったレシピです！

ゆっくりよく噛んで

1口30回を目安によく噛んで、20分くらいかけて食べると、血糖値の上昇をゆるやかにし、満腹感を得られやすくなります。テレビを消して食事に集中したり1口ずつ箸をおいて食べるのも効果的！



塩分は控えめに

- 「かける」よりも「つける」
- 薬味や香辛料で味にメリハリを
- みそ汁はだしをきかせて具沢山に
- めん類の汁は残す

バジ足し第2弾より！きくらげとさば缶炒め



- 材料(5人前)
- さば水煮缶.....1缶
- 乾燥きくらげ.....20g
- 生姜.....15g
- めんつゆ.....小さじ2
- すりごま.....小さじ2
- 一味唐辛子.....お好みで
- いりごま.....お好みで

- きくらげはお湯で10分戻して刻み、生姜はみじん切りにする。
- フライパンにさば缶を汁ごと入れてつぶしながら炒める。
- めんつゆ、すりごまと①を加えて水分を飛ばすように炒める。