

えいようだより

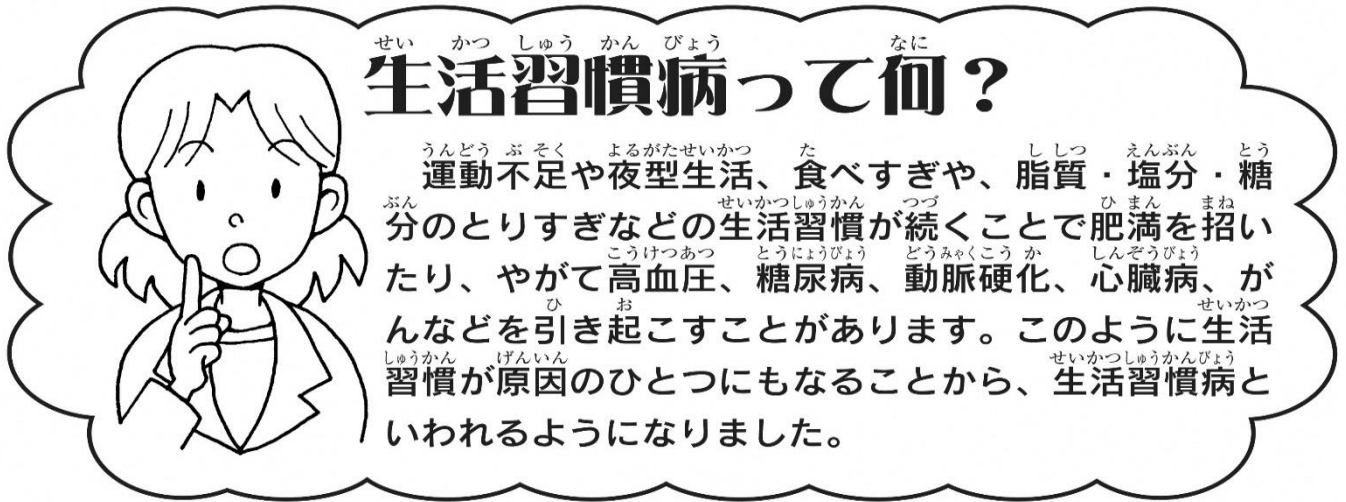
2022（令和4）年12月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

みなさんは、「生活習慣病」という言葉を聞いたことはありますか？

今月のえいようだよりは、「食事」と「生活習慣病」のかかわりについてのお話です！



生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

＼チェックしてみよう！／
生活習慣病になりやすい

食習慣

<p>食べすぎてしまう</p> 	<p>油っこいものをよく食べる</p> 
<p>濃い味付けがすき</p> 	<p>朝食を食べない</p> 
<p>野菜や果物を食べない</p> 	<p>夜遅くに食べる ことがよくある</p> 

どんな工夫ができるかな？例えば・・・

塩分を減らす工夫

- ① だしをしっかりきかせる
- ② しょうゆやソースを直接かけない
- ③ スナック菓子は1度に1袋食べず、食べる分だけ食器に入れる

給食でも工夫しています！



- ・ 削り節と昆布、削り節と干しいたけなど2種類のだしを使う（相乗効果）
- ・ カレー味にするなど、スパイスをきかせるなど減塩を意識しています！！

たくさんチェックがついた人は、要注意！