

まごころ 栄養課だよりNo.27 R2年4月発行

『生活習慣病について』

生活習慣病とは、日頃の生活習慣が原因で引き起る病気のことです。



悪化すると、様々な病気につながり、**命**にかかわることもあります。



- ★原因
- ・食生活の乱れ
 - ・運動不足
 - ・喫煙

- ★予防
- ・バランスの取れた食生活
 - ・適度な運動習慣
 - ・禁煙

★バランスのとれた食事とは？

- ・「**主食**」…ごはん、パン、麺
 - ・「**主菜**」…魚、肉、大豆製品
 - ・「**副菜・汁物**」…野菜、きのこ、海藻 (計 2品)
- これらのお皿をそろえよう！



★適度な運動量 = 1日20分程度の日常生活の運動

- ・早歩きをする
- ・階段を利用する
- ・皿洗いなどの家事

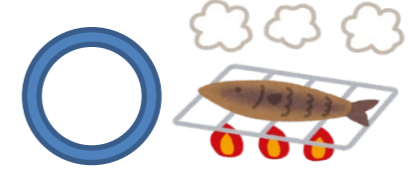


ポイント!
日々の運動量を意識して
過ごしてみることが大切です!



★食生活改善へのポイント

- 肉より**魚**を多くとろう!
- 味噌汁は**具**たくさんに!
- 麺類の**汁**は残そう! 塩分はとりすぎない!
- よく噛んでゆっくり食べて、満腹感を!
- 腹八分目**を心がけよう!



生活習慣を見直して改善することは大切なことです。
特に大切なことは、できる範囲内で長く続けていくことです。
毎日の食生活を改善してこれからも元気に過ごしましょう!



管理栄養士：星野

～ キャベツ を食べよう! ～

- **ビタミン**や**食物繊維**を豊富に含んだ野菜です。
- 生活習慣病やがんの予防に効果があります。



●春先に出回るキャベツの多くは、「**春キャベツ**」と呼ばれます。

◆特徴は…

- ◇水分を多く含み柔らかい。
- ◇甘みが強く感じられる。



☆サラダや和え物などで、食事にプラスしてみませんか☆

調理師：福田