

生活習慣病を防ごう！

※おうちの人と一緒に読みましょう。

生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足など、長年の良くない生活習慣が原因となってかかる病気です。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人より若い年齢でも発症するため、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。生活習慣病は気づかぬうちに進行し、発症すると様々な日常生活が制限されたり、場合によっては死に至ることもあります。若いうちからより良い生活をして、生活習慣病を防ぎましょう。

① 主な生活習慣病は？

- ▶ 悪性新生物（がん）
 - ▶ 心疾患
 - ▶ 脳血管疾患（脳卒中）
 - ▶ 高血圧
 - ▶ 脂質異常症
 - ▶ II型糖尿病 など
- 3大生活習慣病
(日本人の死因の5割以上を占める)

② 生活習慣病の原因は？

- ▶ 偏った食事
- ▶ 運動不足
- ▶ 睡眠不足
- ▶ 過労・ストレス
- ▶ 喫煙・飲酒など

これらが原因となって



こんな症状が！！健康な血液と血管を保ちたいですね。

③ 生活習慣病を防ぐ食事とは？

- 1日3食、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事
 - ・野菜は、たっぷり食べる。(1日350g)
 - ・主菜(肉や魚など)は、ほどほどに。
 - ・主食は、しっかり食べる。
- 適正量を食べる・食べ過ぎない
 - よく噛むと、食べ過ぎを防げます。
- S(シュガー：砂糖)O(オイル：油)S(ソルト：塩)の摂り過ぎに注意

好き嫌い
しないでね。



1日3度の食事をしっかり食べている人は、意外に太りにくく、生活習慣病にかかりにくい傾向です。食事がしっかりできていると、間食が少なくなるようです。間食にお菓子やジュースを摂り過ぎている人はSOSの摂り過ぎが心配です。生活習慣と食習慣を見直すことは、生活習慣病予防の第一歩です。

④ 運動も大切です！

日常生活で動くこと全てが運動と言えます。(登下校、外遊び、掃除、お手伝いなど)もっとアクティブに体を動かしましょう。運動すると血液が体中を勢いよく循環して、血液の流れが良くなり、血管の詰まりを防ぎます。また、脂肪が燃えて代謝が良くなり、太りにくい体になります。

<おやつエネルギーと運動量> (体重40kgの場合)



ポテトチップ1袋60g
330キロカロリー



散歩
120分



ジョギング
60分



サイクリング
100分

⑤ 成長期：太っている人は体重を増やさない努力を

成長期は無理に体重を減らさなくても、増やさないように努力していれば、身長が伸びてきて、肥満度は低くなります。また、太っていないのに無理なダイエットをすると、健康を阻害する危険がありますから、絶対にやめましょう。