

きゅうしょくだより～11月号～

平成 28 年 11 月 10 日
水上村学校給食センター

生活習慣病を防ごう！

生活習慣病とは、食事や運動習慣、休養（睡眠）など生活習慣が原因で発症する病気のことです。がんや心臓病・脳卒中・糖尿病・骨粗鬆症・高血圧などがあり、生活習慣を改善することで、ある程度防ぐことができます。

食生活指針を知っていますか？生活習慣病を防ぎ、健康寿命（健康で活動的に暮らせる期間）を延ばすためにも、食生活を振り返ってみませんか？

生活習慣病を防ぐためには、
子どものときからの
健康な生活
習慣が大切
です！



食生活指針

①食事を楽しみましょう。

健全な食生活をどう
楽しむか考える

②一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。

③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

- ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。

④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。

⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、無機質、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

- ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。
- ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。



体重の増えすぎ、減りすぎに
注意しましょう。



いちじゅうさんさい
一汁三菜

食生活を振り返り、
改善する

知っていますか？

健康寿命と平均寿命には、どのくらい差があるか知っていますか？平成25年度の厚生労働省の調査では、男性約9年・女性約12年の差（この期間は、健康で暮らせない期間になります）があります。生活習慣を改善することでこの差を縮めることができます。健康で長生きしたいですね。