

9月食育だより

【今月の目標】
規則正しい食生活を送ろう。

令和3年9月 中学生用

生活習慣を見直してみませんか？

みなさんは「生活習慣病」を知っていますか？読んで字のごとく、生活習慣が関係して発症・進行する病気の事です。中でも肥満は糖尿病や高血圧症などの原因でもあります。昔は大人になってからの食生活で現れる病気のように考えられていましたが、子どもの頃からの生活習慣も関係があり、規則正しい生活習慣は大切です。自身や家族と一緒に見直してみましょう。

生活習慣病の原因

食べ過ぎ
ストレス
運動不足
偏った食事

家族みんなで！
できることから始めてみましょう.....

| 初級 | 中級 | 上級 |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる | <ul style="list-style-type: none"> 野菜料理を1品増やす | <ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品をバランスよく食べる |
| <ul style="list-style-type: none"> お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする | <ul style="list-style-type: none"> 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける | <ul style="list-style-type: none"> 栄養成分表示を見て食品を選ぶ |
| <ul style="list-style-type: none"> いつもより多く歩く | <ul style="list-style-type: none"> 毎朝、ラジオ体操をする | <ul style="list-style-type: none"> 30分以上の運動を週2回以上行う |