

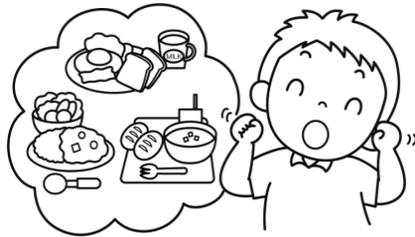
生活習慣病について知ろう～Part2～

日頃の生活習慣や食生活の乱れからおこる、高血圧・糖尿病・心臓病などを生活習慣病といいます。最近、子どもにも増えてきています。子供の頃から食習慣に気をつけましょう。

健康な体をつくる食事の仕方

1日3食バランスよく食べる

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をしましょう。



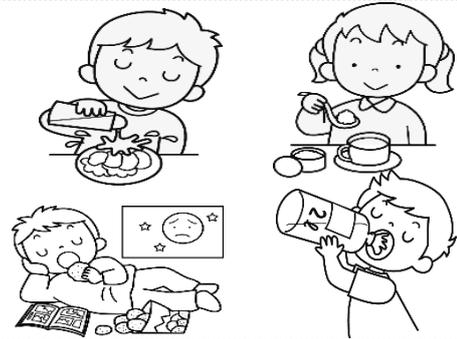
ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。



油や砂糖・塩分の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源になりますが、食べすぎると肥満の原因になってしまいます。塩分は摂りすぎると高血圧の原因になってしまいます。



そろっていますか？3つの食品グループ



いろいろな食品をバランスよく摂り、健康な体をつくりましょう。