



## 今から気を付けたい生活習慣病



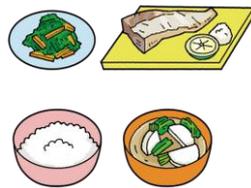
食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

### 1日3食 望ましい食生活を

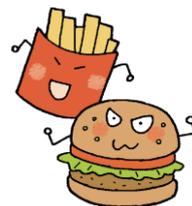
糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。

1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



### とりすぎに注意しよう

ファストフードを多く利用すると、塩分や脂質のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。



### あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。



まずは早起きして朝ごはんを食べよう！

# クイズ やってはいけない「はしづがい」はどれ？

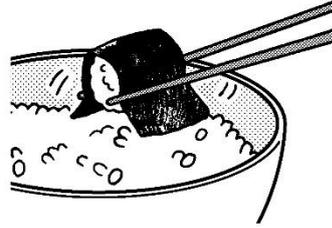
①切る



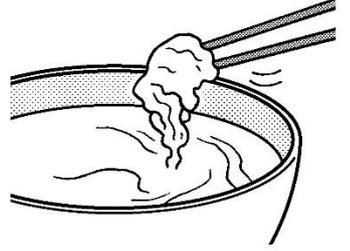
②刺す



③くるむ



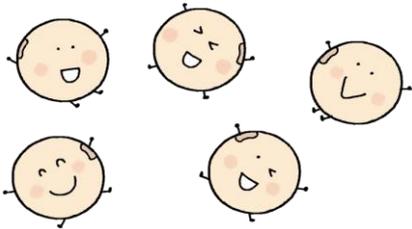
④すくう



はしを料理に突き刺して食べるのは、マナー違反になります。ほかは、どれも正しい使い方です。

答え ②刺す

## 大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。

大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆等の原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

## 各地で違う 節分

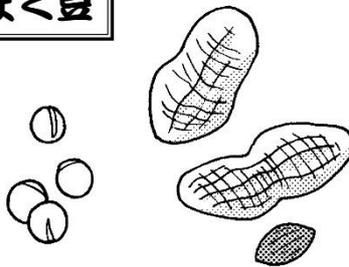
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



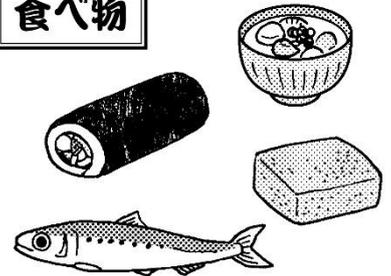
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。