



令和2年2月9日  
さいたま市立三橋中学校  
給食室発行

立春を迎え、暦の上では春といっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやコロナウイルス感染症が流行しているので、体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって、しっかり休めるようにしましょう。

## ★2月は「生活習慣予防週間」です★

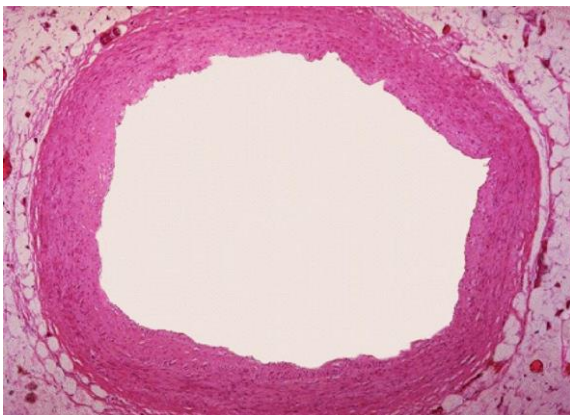
### 生活習慣病とは??

心臓病、がん、脳卒中、糖尿病、高血圧などの病気をひとまとめにしたものです。偏った食生活や、運動をしない生活を毎日続けていると「肥満」になり、生活習慣病を引き起こします。中高年以降の病気であるイメージが強いですが、子どもの生活習慣病も増えてきています…。

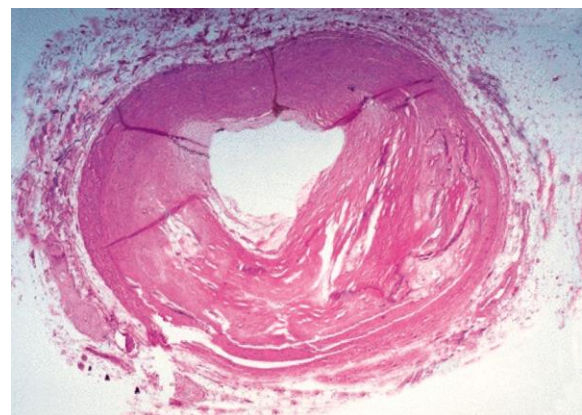


乱れた食生活や運動不足が続くと、血管の中に血液と一緒に脂肪が流れるのでドロドロと流れにくい血液になってしまいます。

左の写真は健康な人の血管、右側が血管が詰まり始めた人の血管です。白い部分が血液の流れる部分です。右の写真のようにドロドロの血液が流れ続けていると、血液の内側に余分な脂肪がたまり、血液の流れる部分が狭くなってしまいます。狭くなることで血管が詰まったり、破れたりし、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血、心疾患等の原因につながります。



【健康な人の血管】



【詰まり始めた人の血管】

## 生活習慣病予防を今日から始めましょう！！

- ① 食べ過ぎない
- ② 朝ご飯をしっかりと食べる
- ③ 主食、主菜、副菜、汁物または飲み物をしっかりと食べる
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかりと食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食材を取り入れる
- ⑦ よく噛み、早食いをしないように注意する
- ⑧ 運動をする

病気から身体を守りましょう♪

