

9月とは言え、残暑はしばらく続きそうです。秋は、おいしい食べ物がたくさん出まわる季節です。つい食べ過ぎになりがちですが、生活習慣病の予防のためにもバランスの良い食事を心がけましょう。



<生活習慣病とは>

毎日の習慣が積み重なって起こる病気です。「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」などのいったんかかると治りにくい病気をはじめ、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」などがあります。

<原因には…>

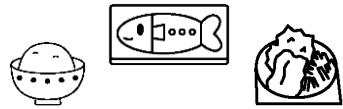
偏った食生活や運動不足・ストレス・喫煙・飲酒などがありますが、その中でも特に生活習慣病の要因として挙げられるものに「食生活」があります。

朝食を食べずに頭がぼーっとしていたり、排便の習慣が規則正しくない時には注意するようにしましょう。

☆ 予防のポイント ☆

バランスの良い食事を摂りましょう

「主食」「主菜」「副菜」のそろった献立にすると自然にバランスが整います。



いろいろな食べ物を組み合わせるようにしましょう

不足しがちなビタミンやミネラル類、食物繊維もしっかりと摂りましょう。



規則正しい食生活をしましょう

寝る前に食事をしたり、好きな時におやつを食べるのではなく決まった時間に食べるようにしましょう。



他にも…

- ・ 楽しく食事を食べる。
- ・ ストレスを溜めないようにする。
- ・ 長続きする運動を生活の中に取り入れる。

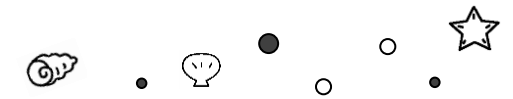
などがあります。

<今が旬の魚を食べましょう>

旬の魚は、産卵に向けて脂肪をたっぷり蓄えていて、栄養価も高く、いっそうおいしくなり、子どもの成長に必要なカルシウムやビタミン・鉄分を含み、生活習慣病を予防するDHAやEPAなどが多く含まれています。

特に、頭からしっぽまで食べられる小魚は、カルシウムやビタミンDを多く含み、骨や歯を丈夫にします。お浸しに入れたり、ふりかけなどにして食べてみてはいかがでしょうか。

<さばのみそ煮の作り方>



材 料 < 4 人 分 >	作 り 方
さ ば 2 枚 (3枚おろし)	① 生姜は薄切り（または千切り）にする。
生 姜 1 片	② さばは 1 枚を食べやすい大きさにそぎ切りにする。
水 1 0 0 cc	③ 鍋に水とだし昆布を入れて沸かし、出汁をとる。
味 噌 大さじ 4	④ ③に調味料を入れ煮立て、②を並べ、生姜を入れ火にかける。
しょう油 大さじ 3	⑤ ④が煮立ったら、落とし蓋をし、煮汁をさばにかけながら中火で 10 分程度煮る。
み り ん 大さじ 3	⑥ 火を止め、さばに味を浸み込ませたら
酒 1 5 0 cc	出来上がり。
砂 糖 大さじ 4	
だし昆布 適量	



日本では、旧暦の8月15日の夜（今の9月中旬～10月上旬で、今年は9月25日）を“十五夜”と呼び、団子やすずき、さといもなどを供えて、お月見をする風習があります。

このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。忙しい時にこそ、月を観ながらゆったりとしたひとときを家族で過ごすといいですね。

