

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回る季節です。つい食べ過ぎにならないよう、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。普段から望ましい食生活を心がけましょう。

### 原因には…

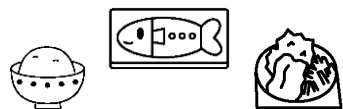
偏った食生活や運動不足・ストレス・喫煙・飲酒などがありますが、その中でも特に生活習慣病の要因として挙げられるものに「食生活」があります。

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。

## <三大栄養素>

食べ物には多くの栄養素が含まれています。「活動するためのエネルギー源となる」「体を作る成分となる」「身体機能を調節する」などさまざまな働きがあります。たくさんある栄養素の中でも、「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」は三大栄養素とされています。

### 炭水化物

主に筋肉を動かすエネルギーになり、免疫反応や粘膜・皮膚の保護の働きもします。

### 脂質

体格を作り、骨格や内臓を保護するクッションのような働きもします。

### たんぱく質

筋肉や爪・歯・骨・髪の毛・血液などの材料になり、体を作っています。

食べ物ごとに含まれている栄養素は違うので、さまざまな食べ物を組み合わせることで、栄養素をバランスよく摂ることが出来ます。

## ☆ 緑黄色野菜を上手に食べるコツ ☆

### ポイント1 火を通しましょう

熱を加えることで、ボリュームを少なくし、量を多く摂ることが出来ます。

### ポイント2 新鮮な野菜を選びましょう

野菜は古くなると、栄養価が低下します。なるべく、新鮮なものを選び、早めに食べましょう

### ポイント3 旬の野菜を食べましょう

旬の野菜は、ハウス野菜に比べて、味も良く、ビタミンなども豊富です。



\* 緑黄色野菜は、生で食べるにはくせの強いものが多いですが、熱を加えることで、食べやすくなります。炒め物や、煮物などに取り入れてみてはいかがでしょうか。