

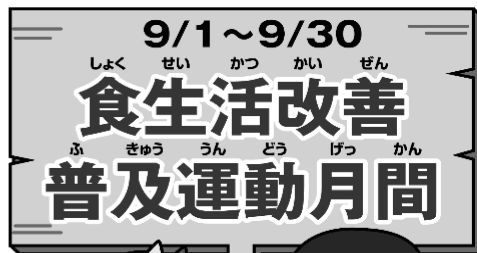
きゅう しよく
給食だより

渡嘉敷村学校給食共同調理場
栄養教諭 玉城恵子

しんがっ き はじ
新学期が始まりました。げん き す
元気に過ごすためにはせいかつ
生活リズムをととのえることがたいせつ
大切です。はや お
早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

せい かつ しゅう かん
生活習慣を見直してみませんか？

まいとし がつついたち にち こうせいろうどうしゅう さだ しよくせいかつかいぜん ふ
毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善
きゅううんどうげっかん しよくせいかつ けんこう ふか かんけい た
及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ
す ふ きそく しよくじ つづ ひまん せいかつしゅうかんびょう はっ
過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発
しょう かてい しよくせいかつ せいかつ
症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活
しゅうかん み なお かいぜん きかい おも
習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



せい かつ しゅう かん びょう

生活習慣病とは……

しよくしゅうかん うんどうしゅうかん きゅうよう きつえん いんしゅ
食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、
ひ せいかつしゅうかん かんけい はっしょう しんこう
日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行す
る疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病
しゅうかん なか ひまん せいかつしゅうかんびょう
の一つであるとともに、とうにょうびょう こうしけつしゅう こう
糖尿病、高脂血症、高
けつあつしゅう せいかつしゅうかんびょう ひ おげん
血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原
いん ひまん しよくせい
因ともなります。まずは、肥満にならない食生
かつ ところ たいせつ
活を心がけることが大切です。



せい かつ しゅう かん びょう げん いん
生活習慣病の原因



か そく
家族みんなで！

はじ
できることから始めてみましょう……

しょ ぎゅう
初級

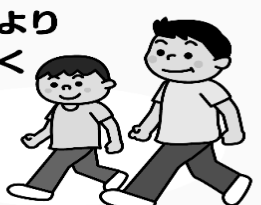
よくかんで食べる



お菓子や甘い飲み物を
とり過ぎないようにする



いつもより
多く歩く



ちゅう ぎゅう
中級

野菜料理を1品増やす



薄味を心がけ、食塩の
とり過ぎに気をつける



毎朝、
ラジオ体操
をする



じょう ぎゅう
上級

いろいろな食品を
バランスよく食べる



栄養成分表示を見て
食品を選ぶ



30分以上の運動を
週2回以上行う

