


今年度も残りわずかです。これまで食について、様々なことをお伝えしてきました。最終号となる今回は生活習慣病についてです。がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえて生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

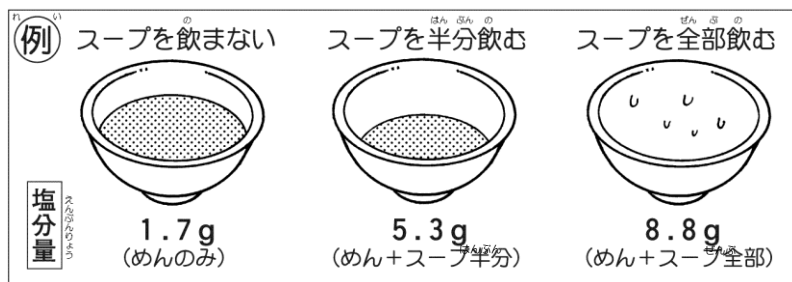
生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高脂血症、脂質異常症などがあげられます。



食生活を見直して生活習慣病を予防しましょう！

【ラーメンの食べ方で考える塩分量の調節法】



1日の食塩摂取量は15歳以上の男性で7.5g未満、女性で6.5g未満が目標量とされています。例えば、ラーメン1杯を食べるとき、麺もスープも全部食べるとそれだけで1日の塩分量を越えてしまいますが、スープを飲まなければかなり抑えることができます。このように少しの工夫で塩分のとりすぎを抑えることができます。

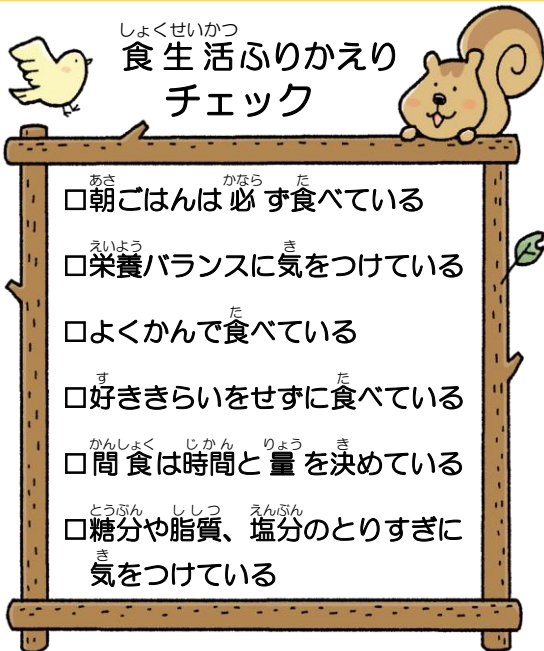
【野菜や果物の効果】



野菜や果物にはナトリウム（食塩の成分）を体外に排出する働きのあるカリウムや、血糖値の上昇を抑える食物繊維など、生活習慣病の予防につながる栄養素が多く含まれています。季節ごとに色々な野菜や果物が出回るので、食事に取り入れましょう。

食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている



栄養バランスの詳細は食事バランスガイドをチェックしてみよう！



2月3日は節分

節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日だけを行うようになりました。節分に炒り豆を年齢の数や年齢に一つ足した数を食べると、一年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、桜の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

