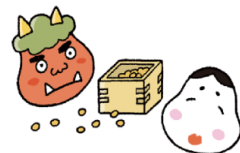


# 2月 給食だより



令和8年1月30日  
小金井市立前原小学校  
校長 小柳 政憲  
栄養士 飯田真知子



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って、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かかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



### 糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

### 高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

### 脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

## 規則正しい生活習慣で肥満予防

食事

運動

睡眠



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとって、規則正しい生活を心がけましょう。

## Q. 生活習慣は大人になってから気を付ければ良いですか？

**A.** 生活習慣は子供の頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身に付いた生活習慣を、大人になってからかえようとしても、なかなか難しいものです。

将来にわたって健康にすごすためにも、子供の頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。

