



気をつけましょう!



生活習慣病予防のための食生活

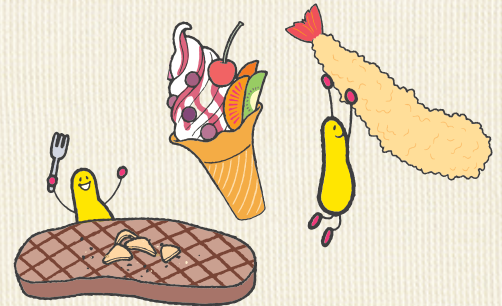
食べ過ぎ、暴飲暴食を長年続けていると、肥満や生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。食事の量を腹七～八分目におさえることや、糖質や塩分、脂肪などを摂りすぎないように心がけるなど、少食の意識をもちバランスのよい食生活を楽しみましょう。

① け	② か	③ あ	
っ	ん	る	④ さ
と	し	こ	と
う	よ	ー	う
ち	く	る	

健康クロスワード

ヒントを読んで、縦の欄にキーワードを入れて下さい。キーワードは「食生活で気をつけるべきもの」です。黄色の枠に現れる言葉は何でしょうか?

- ① 血液の中の糖分(ブドウ糖)の濃度(濃さ)のこと。健康な人は空腹時で80～110mg/dLぐらいです。
- ② 3食以外で、食事と食事の間に摂る食品のこと。
- ③ 「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそおこれ」程度の量を心がけましょう!
- ④ 健康のために「3つの白を控える」ことがおすすめ。第1は白米・白パンの白、次は食塩の白、3番目は?



全国生活習慣病予防月間スローガン 2018

<p>人生に 美味しさ残す 腹八分</p> <p>(大阪府 37歳 公務員 なごみ)</p> <p>優秀賞</p>	<p>少食の 敵は早食い ながら食い</p> <p>(福島県 45歳 ほりたく)</p> <p>優秀賞</p>	<p>少食で 噛んで味わう ことを知り</p> <p>(新潟県 50歳 公務員 まさとん)</p> <p>優秀賞</p>	<p>健康と 長寿の秘訣 腹八分</p> <p>(静岡県 77歳 主婦 オクラの花)</p> <p>最優秀賞</p>
---	---	--	--

毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会 <https://www.seikatsusyukanbyo.com/>