きゅうしょく通信

No. 6

令和 3年 10月 1日 いちき串木野市立学校給食センター

食生活を見直して

生活習慣病を予防しましょう!!

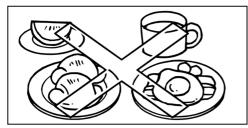


生活習慣病って何?

運動不足や夜型生活,脂質や塩分,糖分などのとりすぎといった食生活の乱れなどが原因となって健康に影響を及ぼしやがて,がんや心臓病・動脈硬化・糖尿病・高血圧などの病気になることがあります。このように生活習慣の乱れが原因となって起こることから「生活習慣病」といわれています。

生活習慣病を招きやすい食生活は?

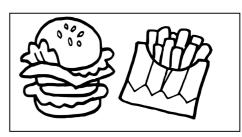
自分の食生活をチェックしてみましょう。



①朝食を食べないことが多い。



②のどがかわいたら清涼飲料水を 飲むことが多い



③ファーストフードをよく食べる



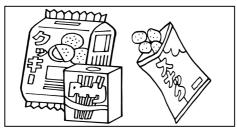
④夕食はおなかいっぱいたべすぎて しまう



⑤インスタントラーメンやレトル ト食品がすき



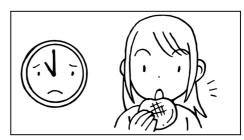
⑥食べるのが早い



⑦毎日スナック菓子や甘いお菓子を 食べる。



⑧煮物や野菜料理などはあまり食べない。



⑨夜おそくまで起きていて, 夜食 を食べることが多い。

・あてはきることが3つ以上あった人は要注意!

生活習慣病予防の基本

- 1 朝・昼・夕の食事を規則正しくとりましょう。
- 2 主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせましょう。
- 3 よくかんで食べましょう。
- 4 おやつの量や時間をきちんと決めてたべましょう。
- 5 適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう

献立紹介(10月8日の献立より) ぶた肉の生姜炒め(4人分)

ぶたもも肉・・360g (小間切れ)

にんじん・・・ 50g (いちょう切り厚さ3mm)

玉ねぎ・・・・150g (短冊切り) ピーマン・・・ 30g (短冊切り)

ピーマン・・・ 30g (短冊切り) おろし生姜・・ 4g (チューブでもok)

サラダ油・・・ 少々 (赤みそ・・・・ 20g

講赤みそ・・・・ 20g三温糖・・・ 22g酒・・・・・ 13g濃口しょうゆ・ 11g

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ぶた肉・おろし生姜を炒め、玉ねぎ・にんじん・ピーマンも順に加えて炒めていく。
- ② ①に熱が通ったら,調味料を加えて味を調える。