

偏った食生活が招く生活習慣病

生活習慣病とは？



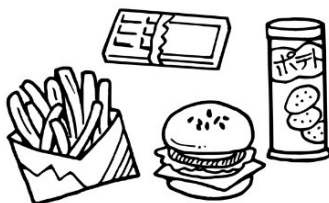
運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質、塩分、砂糖のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

大丈夫ですか？あなたの食習慣

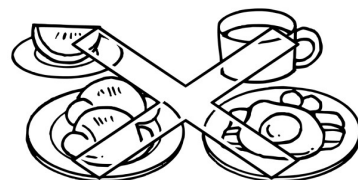
① 食べすぎ



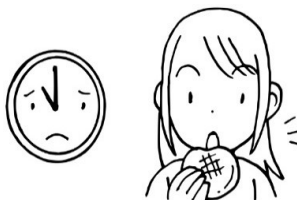
② 脂質、塩分、砂糖のとりすぎ



③ 朝食めきなど欠食をする



④ 夜遅くに食べる



⑤ 野菜や果物をほとんど食べない など偏食がち



食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが大切です。

つくってみよう！ 「豚肉と冬瓜のみそ煮」

9月4日の献立です。

材料（4人分）

豚肉	120 g
厚揚げ	80 g
ちくわ	40 g
こんにゃく	80 g
冬瓜	350 g
人参	80 g
じゃがいも	180 g
おろししょうが	3 g
野菜昆布	4 g
いんげん	20 g
サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
麦みそ	大さじ2
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
こい口しょうゆ	小さじ1と1/2
かつお節	10 g

作り方

- 1 かつおぶしでだしをとっておく。（水400～500cc位）
- 2 冬瓜、じゃがいもは2cm角位の大きさに切る。
- 3 人参は太めのいちよう切り、こんにゃくは1cm弱の短冊切りにしておく。
- 4 いんげんは塩ゆでし、1～1.5cmに切っておく。
- 5 昆布は水につけ、食べやすく切っておく。
- 6 豚肉は食べやすく切っておく。
- 7 油を鍋に敷いて豚肉を炒め、おろししょうが・人参こんにゃくも軽く炒めておく。
材料に油がまわったら1のだしを入れる。
- 8 7にじゃがいも、昆布を入れ、じゃがいもが7分煮えたところに、冬瓜、厚揚げ、ちくわを入れる。
- 9 8の野菜が煮えたところで、調味料を入れていく。
野菜が煮えたらいんげんを入れて仕上げる。

