

今から気をつけたい生活習慣病



きゅーたんの 質問コーナー



生活習慣病って
おとなの病気だよな？

おとなになって
かかることが多いけれど、
最近子どもも
かかることがあるよ



気をつけるのはおとなに
なってからでいいよね？

身についた生活習慣は
おとなになってから
かえることが難しいので、
今から気をつける
必要があるよ



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して
起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣
病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、
塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠
不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

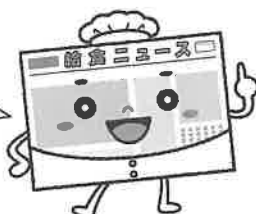
多くはおとなになってから症状が現れますが、
予防するには、子どもの頃からバランスのよい
食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があり
ます。

あなたや、あなたの家の人の 食生活をチェック

- ☐揚げ物ばかり食べる
- ☐甘い菓子をよく食べる
- ☐塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐朝ごはんを抜くことが多い
- ☐野菜が苦手でほとんど食べない

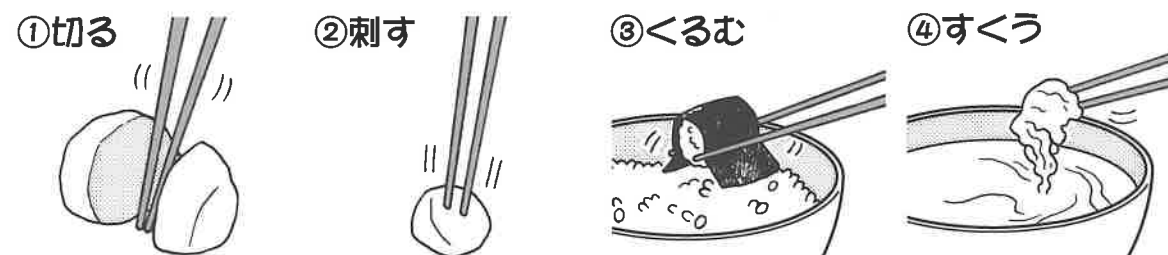
チェックが多いほど、生活習慣病を引き起
こす要因が多くなります。このチェック表を
もとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは
早起きをして
朝ごはんを
食べよう！



きゅーたん

クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？



はしを料理に突き刺して食べるのは、ナニ違反になります。ほかは、どれも正しい使い方です。

②刺す

ひよこに似ている ひよこ豆



原産地はメソポタミア地方で、現在はインド
や中近東、メキシコ、アフリカなどで栽培され
ています。スペイン語名は「ガルバンソ」です
が、形がひよこに似ていることから、英語では
「チックピー」と呼ばれ、日本では「ひよこ豆」
などと呼ばれています。ホクホクした食感で、
スープやカレーに使われています。

各地で違う 節分

2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう
行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



多くは「鬼は外、福は内」
と唱えますが、名前に「鬼」
がつく神社や鬼と縁のある地
域では「鬼は内、福も内」と
唱えたり、「鬼は外」の部分
は唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多い
ですが、北海道、東北、信越、
九州南部などや家庭によって、
殻つきの落花生をまきます。
後で拾いやすく、清潔なこと
が理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べ
るほか、各地にいわしを焼い
て食べる、けんちん汁や太巻
きを食べる、腸内環境をよく
するこんにやくを食べるなど
の風習が残っています。