



少しずつ春の気配が感じられる時季になりました。一日一日の気温の寒暖差も大きいので体調に気をつけて過ごしましょう。

防ごう！未来の生活習慣病

欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなったりします。

子どもの頃の習慣は、大人になっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

子どもの頃の習慣は
おとなになっても
続くことが多いんだ！



きゅーたん

生活習慣病予備軍になる
＜こんな食習慣＞

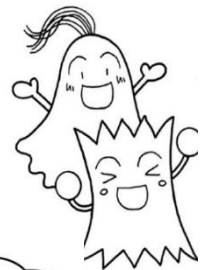
注意

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食抜きなどの欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない

肥満や生活習慣病を防ぐ強い味方～食物繊維～

食物繊維は、コレステロールの吸収を妨げ、血糖値の上昇をゆるやかにして、肥満や生活習慣病を防ぐ大切な役割があります

多く含む食品は、豆やいも、野菜、海藻、きのこ、果物などです。昔ながらの煮物には、大豆やひじき、いも、青菜などがよく使われていて食物繊維が豊富です。このほかにも、色々な料理でとり入れていけるといいですね。



うの花あえ



ひじきの煮つけ

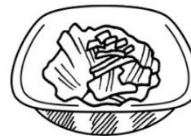


煮豆



かぼちゃと

小豆のいとこ煮

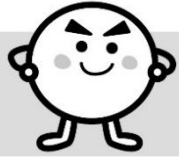


青菜のおひたし



さつまいもの甘煮

大豆博士になるう！〇×クイズ



大豆についてのクイズです。
○か×かで答えましょう。

Q1

節分でまく豆は、必ず大豆でなければいけない。



Q2

大豆はグリーンピースを乾かしたものである。



Q3

大豆には、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。



Q4

日本で食べられている大豆は、ほとんど日本で作られている。



Q5

大豆と小麦、塩、麴から、しょうゆが作られる。



Q6

大豆をいって、粉にすると片栗粉になる。



Q7

豆腐を凍らせて作る食べものがある。



こたえ

Q1=×(落花生をまく地域もある。)

Q2=×(大豆は枝豆が熟して乾燥したもの。)

Q3=○(大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多い。)

Q4=×(大豆の自給率はわずか7%[平成28年度]で、ほとんどが海外から輸入されている。)

Q5=○(ほかに、大豆を使った調味料には「みそ」がある。)

Q6=×(片栗粉はじゃがいものでんぷんからできる。「きな粉」が正解。)

Q7=○(豆腐を凍らせてから乾燥させた、「凍り豆腐」「高野豆腐」「凍み豆腐」がある。)

