



## 生活習慣病ってどんな病気？

生活習慣病とは、食生活の乱れや日頃の不健康な生活習慣がもとで起こる病気のことです。近年では子どものうちから生活習慣病になることも増えています。子どもと一緒にチェックしてみましょう。



### 生活習慣チェック

- 味が濃い物が好きである。
- 揚げ物をよく食べる。
- 体を動かさずゴロゴロしていることが多い。
- 夜遅くまで起きている。
- ストレスを抱えている。

※**チェックが多い人**は生活習慣病になる可能性があります。生活習慣を見直しましょう！

生活習慣病は、**高血圧症**、**脂質異常症**、**糖尿病**などがあります。これらの病気は「**サイレントキラー病**」と呼ばれており、自覚症状がほとんどないまま病気が進行してしまいます。



### 生活習慣病を予防するために・・・

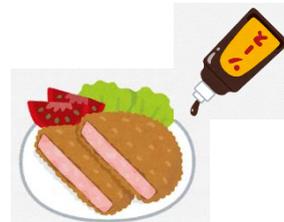
○1日3回の食事を**バラ**ンスよく、**規則正しく**食べましょう。



○お菓子やジュースなどの**甘いもの・油**が多いものは、とりすぎに注意しましょう。



○**塩分**をとりすぎないようにしましょう。



○しっかり**運動**をしましょう。



一度身についた生活習慣を一気に変えることは難しいです。自分のできることからコツコツ変えていきましょう。また、大人になってからではなく子どものうちに生活習慣を見直し、将来にわたって健康で長生きできるようにしましょう。

## さわらのゆずみそかけ

【材料 4人分】

- ・さわら（切身） 4切
- ・酒 小さじ1
- ・サラダ油 適量

〈ゆずみそ〉

- ・上白糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・白みそ 大さじ1
- ・ゆず果汁 小さじ1

【作り方】

- ① さわらに酒を振る。
- ② ゆずみその調味料を耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ（600W15秒程度）で加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のさわらを両面焼く。
- ④ ③に②をかける。



「倉敷市学校給食」のレシピはこちらから！！

ポチっと！

岡山県でなじみのあるさわらと冬至に欠かせない「ゆず」を取り合わせました！

