

# 給食だより

令和5年10月2日  
松戸市立梨香台小学校  
10月号

「食欲の秋」といわれるように、おいしいものがたくさん出ま  
わる季節となりました。旬の食べ物は味も良く栄養も豊富です。  
ご家庭でも積極的に取り入れていただければと思います。  
ただし...健康のために食べすぎは禁物です。



## 生活習慣病を 予防しよう!



糖尿病や脂質異常症、高血圧症などに代表される生活習慣病は、子どもの頃から注意することが大切です。

食べすぎや運動不足などとあわせて、朝食欠食による体内時計の乱れも生活習慣病の原因になると言われています。

### 体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



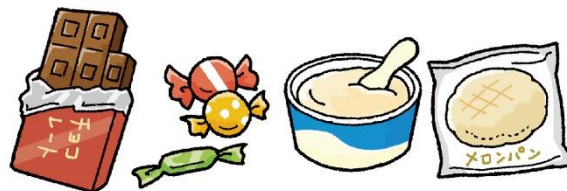
家族で食べよう

## 朝ごはん



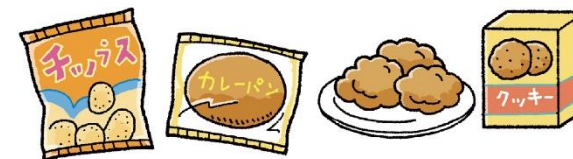
### 糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



### 脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



### 塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



### このままで大丈夫?



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

### Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの?

**A.** 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づかれます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。

