



## 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よくない生活習慣がもとで起こる病気のことです。  
がん、心臓病、脳卒中、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、むし歯、歯周病などあります。



### 生活習慣チェック

- ☐味が濃い物やインスタント食品が好き。
- ☐朝食はあまり食べない。
- ☐夜遅くまで起きている。
- ☐イライラすることが多い。
- ☐カロリー・脂質・糖分の高い間食をする。
- ☐野菜や果物の摂取量が少ない。
- ☐体を動かさずゴロゴロしていることが多い。

※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！

健康によい生活習慣を子どものころから身につけることが必要です。近年には、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。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。

### 生活習慣病を予防するためには？

- 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物・油の多いものは、取りすぎないように注意しましょう。
- 塩分をとりすぎないようにしましょう。
- 定期的に運動をしましょう。



### 学校給食献立での減塩の工夫

- ★昆布や削り節、煮干してだしをとり、うま味を利用しています。
- ★ねぎやしょうが、パセリなどの香味野菜で、味を引きしめます。
- ★レモンやゆずなどの酸味で味わいが増すようにしています。

どんな献立に使われているか献立表から探してみてくださいね！

## だまこ鍋 ～秋田県の郷土料理～



「倉敷市学校給食」の  
レシピはこちらから！！



- 【材料 4人分】
- ・鶏もも肉 100g
  - ・にんじん 1/4本
  - ・はくさい 1/8個
  - ・つきこんにゃく 60g
  - ・まいたけ 1/2株
  - ・せり 20g
  - ・白ねぎ 1/4本
  - ・だまこ餅 100g
  - ★しょうゆ 大さじ2
  - ★食塩 小さじ1/2
  - だし汁 400cc

- 【作り方】
- ① にんじんはいちょう切り、はくさい・せりは1～2cm幅に切り、白ねぎは斜め切り、まいたけは小房に分ける。
  - ② 鶏もも肉は一口大に切る。
  - ③ 鍋にだし汁と②を入れ、火が通るまで煮込む。
  - ④ ★とにんじん・はくさい・つきこんにゃく・まいたけを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
  - ⑤ せり・白ねぎ・だまこ餅を加えて煮込み、仕上げる。



だまこ餅とは、ごはんを半分くらいつぶした状態にして、一口大に丸めた餅のことです。

