



暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事、元気に冬をのりきりましょう。

## 生活習慣病について考えてみましょう

★あなたの生活習慣について、当てはまるものにチェックしましょう。

### 【食事について】

朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている。



野菜を毎食食べている。



意識して、よくかんで食べるようにしている。



ソースやしょうゆなど、かけ過ぎないようにしている。



おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている。



### 【睡眠について】

夜ふかししないようにしている。



### 【運動について】

体を動かすのが好き。



朝はパッと目が覚める。



日常的に運動している。



毎日よく眠れている。



の数が少ないほど、生活習慣病になるリスクが高くなります。

チェックがつかない項目を見直して、どうしたら改善できるか考えてみましょう。

## ○生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返し行っている生活習慣が深く関係する病気のことです。大人になると、お酒を飲んだり、タバコを吸う習慣も関係してきます。高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症などがありますが、多くは生活習慣を見直せば、予防できる病気です。

でも、長い間続いている生活習慣を、大人になってから変えることは難しいので、今、何も問題がなくて健康であっても、子どもの時から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

## ○生活習慣病を防ぐには？

毎日の生活リズムを整えることが大切です。1日3食、規則正しい時間に食事をして、適度な運動を心がけ、早寝早起きで十分な睡眠時間をとります。食事の内容は、主食、主菜、副菜をそろえて、野菜をしっかりとりましょう。特に揚げ物など脂肪の多いものは食べ過ぎないようにして、塩分のとり過ぎにも注意し、うす味を心がけましょう。

## ○「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品のひとつですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防に役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えします。



### 種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆



大豆



小豆



ささげ



いんげん豆



えんどう



そら豆



べにばないんげん



ひよこ豆



レンズ豆

### 野菜として食べる豆

#### 完熟前の若い実を食べる



枝豆  
(大豆)



グリーンピース  
(えんどう)



そら豆



さやいんげん  
(いんげん豆)

さやえんどう  
(えんどう)

#### 発芽した芽を食べる



もやし  
(大豆・緑豆など)



豆苗  
(えんどう)

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



### 成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。