

学校給食調理員だより



発行日:令和 4年 7月

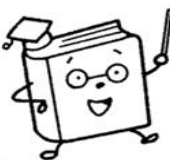
発行者:一般財団法人むつ市教育福祉振興会
(学校給食受託者)



せいかつしゅうかんびょう

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気。気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気です。自立した自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



この「学校給食調理員だより」の発行者である一般財団法人むつ市教育福祉振興会はむつ市大畑学校給食センターにおける調理及び配送業務を受託しています

所在地:青森県むつ市大畑町免沢163 ☎0175-34-5397
事務局:青森県むつ市大畑町観音堂25-1 ☎0175-34-5566



毎日の献立を写真付きでコメントと一緒にブログアップしています
毎日の献立予定もいつでも確認できます

パソコンから <http://kyoushin.org>
スマートフォンから <http://kyoushin.org/m.html>

