

生活習慣病を知っていますか？

がんや心臓病、脳卒中といった病気の発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。もともとは、成人病と呼ばれていました。問題となる生活習慣として、食生活はもちろんのこと、運動不足や口腔内の不衛生などがあります。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない生活習慣を大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

まずは食生活を見直し、生活習慣病を予防しましょう！

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！

食べられるものの幅を広げておこう！

朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう！

早食いはせず、よくかんで食べよう！

朝食

昼食

夕食

一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

大切なのは… 栄養バランス！！

①主食 ②主菜 ③副菜
④汁物 ⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるため、生活習慣病を予防するために大切です。「これだけを食べれば健康になる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

みんながそろえば
栄養満点！

正月の行事食

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（なわらい直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

おせち料理

おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、セリ、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。

黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。

たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。

こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。

えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。

伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

一の重

二の重

三の重

黒豆や数の子などの「祝い肴」、きんとんやかまぼこなどの「口取り」を入れます。
海の幸などの焼き物や紅白なます、酢ぼすなどの酢の物を入れます。
里芋、くわいなど、山の幸の煮物や筑前煮を入れます。

電子レンジで簡単！

田づくり

【材料】

かたくちいわし…………… 40g

砂糖…………… 大さじ2

しょうゆ…………… 小さじ2

みりん…………… 大さじ1

白ごま…………… 小さじ2

【作り方】 ※電子レンジから取り出すときは、やけどに気を付けましょう。

① 平たい耐熱皿にかたくちいわしを重ならないように並べます。

② ①を電子レンジ(600W 1分30秒)で加熱します。

③ 耐熱ボウルに◎の調味料を入れ、箸で混ぜます。

④ ③を電子レンジ(600W 1分30秒)で加熱します。

⑤ ④に②を入れ、かたくちいわしに調味料をよく絡めます。

⑥ 平たい皿の上にクッキングシートを敷き、その上に⑤を広げてのせます。

⑦ 白ごまをかけ、冷めます。

よく手を洗い、衛生面に気を付けて調理しましょう。

正しく計量するためには？

豆知識

粉末 山盛りにすくってすり切る

液体 液面が盛り上がるくらい