

子どものうちから予防が大切！ 生活習慣病

生活習慣病とは、生活習慣と深いかわりのある病気のことをいいます。具体的には、心臓病やがん、糖尿病、脳の血管の病気などがこれに当たります。それでは、どんな生活をしていると病気になる可能性が高くなるのでしょうか？ 例えば、糖分や塩分、脂肪分のとりすぎや食べすぎ、運動をほとんどしない、不規則な時間に食事をするといった生活習慣が続くと、肥満を招くなどにつながり、生活習慣病を引き起こしやすくなります。

予防のためには、食事はよくかんでゆっくり食べる。糖分、塩分、脂肪分をとりすぎない。食事は1日3回規則正しい時間にとる。朝食はきちんと食べる。運動をしたり、こまめに体を動かしたりするといったことを心がけましょう。

