

食生活の課題を見つけよう

生活習慣病、健康を支える3本柱

健康に良い食習慣

健康的な体を維持するためには、どうしたらいいだろう？

健康的な体、つまり、体の細胞が生き生きする状態を作らなければいけないのだが…

体の細胞って何で作られ、何をエネルギー源としているのだろうか…？

人間は植物みたいに光合成して栄養を作ることができないよね。では、どうやって栄養を取り入れているんだろう？

考えてみよう！時間は1分！

健康に良い食習慣

細胞は、私たちの食事に含まれる栄養素から作られています。

つまり、栄養素をバランスよく、適量とらないと細胞は元気がなくなり、私たちの体が元気にならないのです。

また、細胞が元気に働くためにはリズムが大切になります。栄養素のバランスや食べる量、生活リズムが崩れると、細胞に元気がなくなり病気が起こってしまいます。その病気を



生活習慣病 といいます。

生活習慣病

よく食べる食品や料理、1日の食事や間食の回数、食べる量、一緒に食べる人など、繰り返し行われる食事の習慣を「食習慣」といいます。この食習慣によって引き起こされる病気が生活習慣病です。

教科書P25の生活習慣病に関する箇所をチェックしましょう。

栄養バランスや食事の量、生活リズムなどが乱れると生活習慣病を発症してしまいます。昔は生活習慣病のことを成人病と言っていました。成人に発症する病気だったからです。しかし今は生活習慣の乱れが原因ということがわかり、成人だけでなく子どもも発症する事例が起きていることから、呼び方が変わりました。

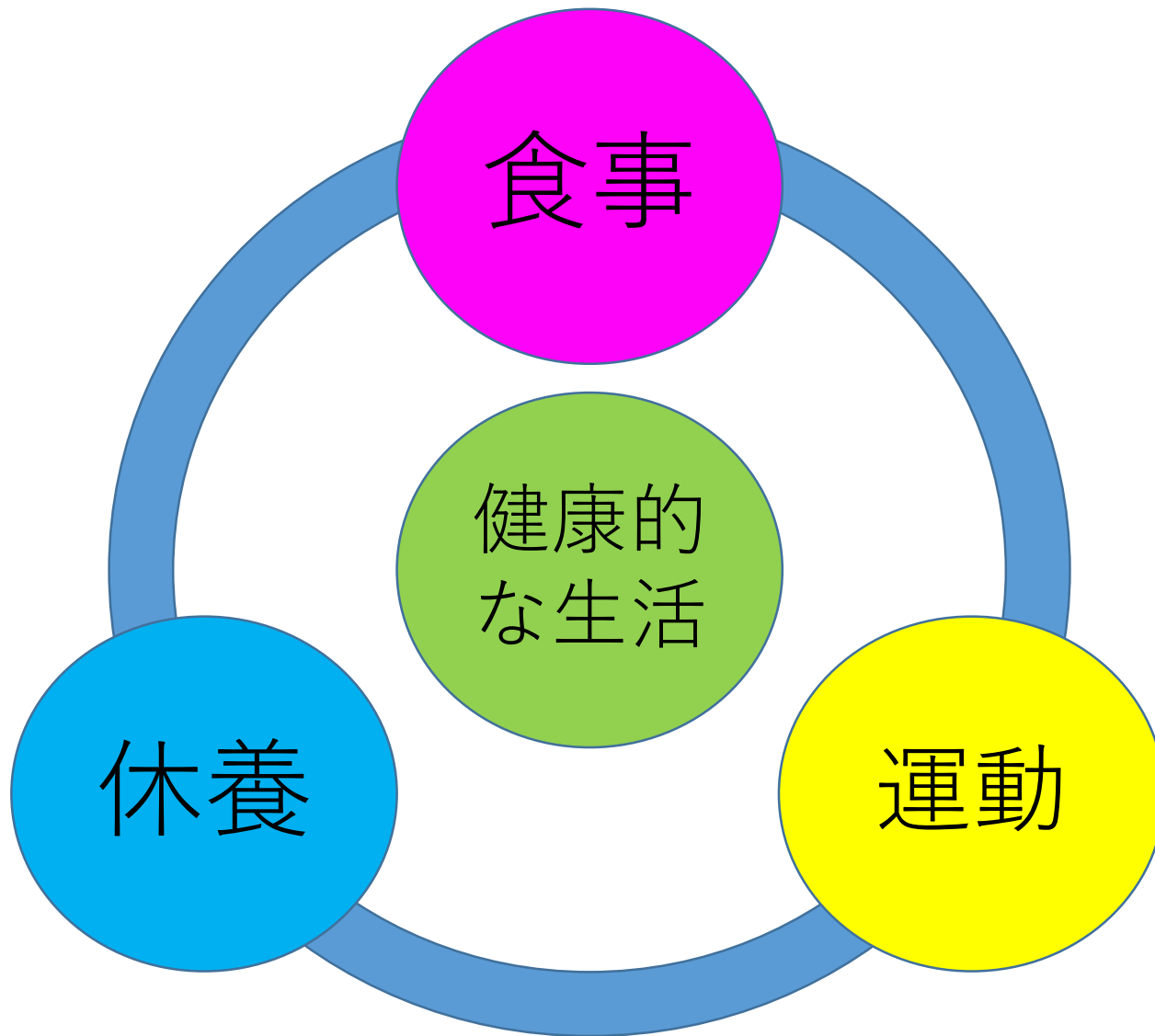
生活習慣病の発症率が上がる食習慣の具体例を挙げていきますので、当てはまるものがないか確認してくださいね。

生活習慣病

- 欠食(食事を抜く)
- 過食(食べすぎ)
- 偏食(好き嫌いが多い)
- 早食い
- 食事の時間が不規則
- 夜遅く食べたりすることが多い

当てはまることはありますか？1回当てはまることがあったくらいであれば全く問題ありませんが、この習慣が数年続くと、少しずつ病気が進行していきます。気づいたら一生治らない病気を発症してしまっていた…ということもありますので、正しい食習慣を今のうちに学習し、身につけておくことが大切です。

健康を支える3本の柱



では、健康のために何をすればいいのでしょうか？
健康に過ごすためのポイントを3つまとめたのが右の図です。
教科書P24の図1をチェックしよう。
また、ワークP11③に記入しよう。

参考動画

「小児生活習慣病予防健診健康教育用動画」
上記をコピーして検索してください。
4分19秒の動画で、小学生向けに作っていますが、コンパクトにまとまっていてとてもわかりやすいです。

まとめ

ポイント

「生活習慣病」「健康を支える3本柱」

説明できますか？できない場合は、教科書のチェックした箇所を読み返して覚えましょう。

中学生の時期に健康に良い食習慣を身につけることは、生活習慣病を予防し、生涯を通して健康で豊かな生活を送ることにつながります。自分の食生活を振り返り、改善したほうが良い所はないか考えてみましょう。