

生活習慣病を予防しましょう

心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などの生活習慣病は日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こります。大人に多い病気ですが、最近では子どもが発症する例も増えています。子どもの頃から予防しましょう。

食生活のチェック!



- 朝、昼、夕の3食を食べていますか?
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか?
- 肉だけでなく魚も食べていますか?
- 塩分をとりすぎていませんか?
- 甘いものをとりすぎていませんか?
- 食後の歯みがきをしていますか?

運動のチェック!



- 学校で元気に体を動かしていますか?
- 休みの日もしっかり体を動かしていますか?
- テレビやゲームの時間は決めていますか?

休養のチェック!



- 早寝、早起きを心がけていますか?
- 睡眠時間は十分にとれていますか?
- 話相手がいいますか?

目の健康と栄養 — 10月10日は目の愛護デー

ビタミンA



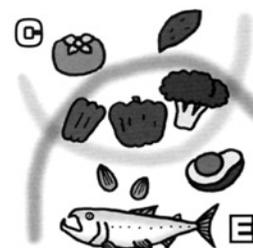
ビタミンAは目の健康に欠かせません。色の濃い野菜にふくまれるルテインは、カロテンの一種で、有害な青色光から目を守るはたらきがあります。

ビタミンB群



ビタミンB₁は目の神経のはたらきを高める役割があります。
ビタミンB₂は目の疲れをとるはたらきがあります。

ビタミンC・E

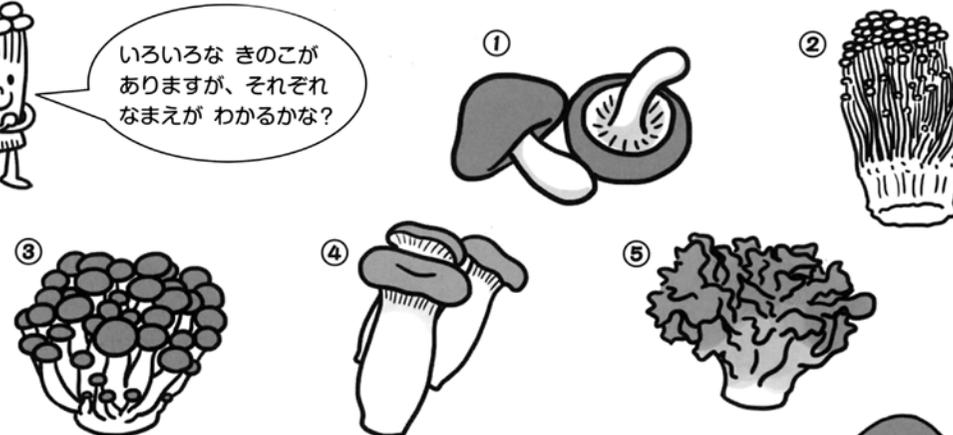


強い抗酸化作用があり目の細胞をダメージから守ります。

秋が旬のたべものくきのこ>



いろいろなきのこがありますが、それぞれなまえがわかるかな?



こたえ ①しいたけ ②えのきだけ ③しめじ ④エリンギ ⑤まいたけ

