

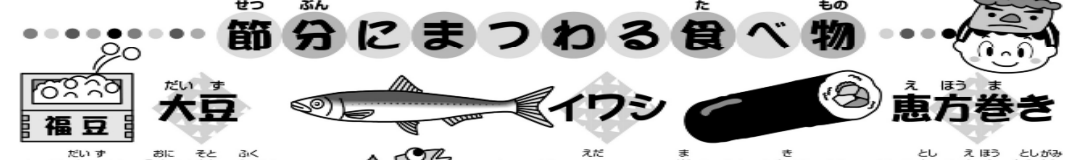


町内でインフルエンザが流行しています。
少しでも体調がおかしいと思ったら、医療機関を受診してください。
インフルエンザにかからないようにするためには、手洗いうがいが必要です！
しっかり予防して元気に登校しましょうね！

2/1～2/7
生活習慣病
予防週間

あなたの生活習慣は大丈夫？
生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。
長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。



大豆 いら大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

イワシ ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

恵方巻き 巻きすしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

生活習慣病には、どんなものがあるの？

生活習慣	関連疾患
食習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病 など
運動習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など
喫煙	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など
飲酒	肝障害 など

生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれていたものです。加齢が原因ではなく、日ごろの生活習慣が関わることがわかったため、1996年に名称が変更されました。

子どもでは、肥満から2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病になるケースがあります。成長するにつれ、さらに深刻な合併症を引き起こす可能性もありますので、たかが肥満と考えずに、早めの改善が必要です。

ほうれん草

ビタミンやミネラルを豊富に含む、冬が旬の緑黄色野菜です。冬のほうれん草は、夏どりのものと比べると、ビタミンCが約3倍多く、甘味も増します。漢字で「菠薐草」と書きますが、菠薐はペルシア（現在のイラン）をさし、ペルシアが栽培の起源とされています。そこから、中国とヨーロッパへ伝わり、東洋種・西洋種の2種類が生まれました。東洋種は根が赤く、葉に切れ込みがあるのが特徴で、西洋種は葉が丸みを帯びています。

おびえて、根の色は薄いものが多いです。最初、日本には中国から東洋種が伝わりましたが、現在では、2つのいいところを合わせた交雑種が広く栽培されています。シュウ酸というアクの成分を含むため、下ゆでし、水にさらしてから調理します。

冬限定「ちぢみほうれん草」
寒さを利用して栽培したもので、濃い緑色と肉厚で縮れた葉が特徴。

親子で一緒に生活習慣チェック！

あてはまる項目に☑を入れてみましょう。

- 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。
- 間食（おやつ）は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。
- 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。
- 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。
- 塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。
- よくかんで食べることを心がけている。
- 定期的な適度な運動をしている。
- 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。

☑の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。
チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。

