

# 1月給食だより

## ～ 生活習慣病を予防しよう ～

生活習慣病とは毎日のよくない行動の積み重ねによって引き起こされる病気です。

日本人の2/3近くがこれで亡くなっています。このため、国をあげて「健康日本21」という健康づくり運動も平成12年から始まっています。生活習慣病にはどのような病気があるのでしょうか。以下で解説しています。

1. 肥満・・・標準体重を超えており、脂肪の割合が多い状態。子どもの頃からの生活習慣が大きな鍵を握る。内臓脂肪が多くなると、脂質異常や、糖尿病、高血圧、動脈硬化を起こしやすいことが分かっている。
2. 脂質異常症・・・血液中の脂質が過剰な病気。痛みもなく自覚症状がないため、放置されやすく、動脈硬化になって、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こして異常に気づく場合が多い。
3. 糖尿病・・・血糖値が高くなる病気。エネルギー摂取が過剰な状態が長く続くとブドウ糖を処理できなくなり、血液中にあふれ出してしまう。全身の栄養コントロールができなくなり、エネルギー不足になる。
4. 高血圧・・・心臓が全身に血液を循環させる圧が高くなる病気。日本人の高血圧の大部分が原因がはっきり特定できていない。放置しておくと、心臓や脳が発作を起こし命にかかわる。
5. 心臓病・・・生活習慣が原因となる狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、不整脈等、先天性心臓病、心筋等、心肥大等などの種類がある。虚血性心疾患とは、心臓に血液が行かなくなり細胞がだめになる病気。
6. 脳卒中・・・脳の血管がつまったり、破れたりしてその細胞の先に栄養が届かなくて、細胞が死んでしまう病気。脳の血管が詰まるのが脳梗塞、脳の血管が破れるのが脳出血。昔は高血圧の治療が上手くできなくて脳出血が多かったが、今は脂質異常や糖尿病が増えたため、脳梗塞が多くなっている。



※1月6日(金)の給食に出される七草粥には、実際に七草を取り寄せ使用しています。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種類の野菜が、お正月料理で疲れた胃を休めてくれ、野菜が乏しい冬場に栄養を与えてくれる働きがあります。ご家庭でも、季節の行事食について語り合ってみてはいかがでしょうか。