

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。

食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。



## 生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

## 脂質をとりすぎていませんか？

### 1日の脂質摂取量目安

年齢	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	46g	54g	64g	74g
女子	40g	50g	60g	64g

1日の総エネルギー量の25%を目安として計算しています。

脂質はエネルギーのもとになる大切なものです。しかし、油をたくさん使った食べ物や、脂質の豊富な食品を食べすぎると、体によくありません。とり方を見直してみましょう。



## 脂質のとりすぎをチェック！

次の問いで、〇の数はいくつあるかな？

〇はいくつあったかな？

<p>Q1. スナック菓子が好き</p>	<p>Q2. カップラーメンなどインスタント食品をよく食べる</p>	<p>0~1個</p>
<p>Q3. どちらかという洋食が好き</p>	<p>Q4. パンにはバターやマーガリンを必ず使う</p>	<p>この調子でとりすぎないようにしよう。</p>
<p>Q5. サラダにはドレッシングやマヨネーズをたっぷりかける</p>	<p>Q6. 菓子パンを一度にいくつも食べることもある</p>	<p>2~6個</p>
<p>Q7. 週に3回以上外食をする</p>	<p>Q8. 天ぷら、カツ、コロッケ、から揚げなどの揚げ物をよく食べる</p>	<p>あてはまったことに注意しよう。</p>
<p>Q9. ついだらだらしてしまう時間が長い</p>	<p>Q10. おやつにドーナツやクッキーなどをよく食べる</p>	<p>7~10個</p>

生活習慣病予備軍！今すぐ食生活をみなおし見直そう。