



# 食育だより

2016年  
8月



## ～子どもと生活習慣病～

生活習慣病は加齢とともに発症し進行すると考えられていたために「成人病」と呼ばれていました。

しかし、幼少期からの生活習慣が大きく関与して発症することがわかり、1966年（平成8年）に「生活習慣病」と改められました。

生活習慣病の原因として、食事・運動・飲酒・喫煙 などがありますが、幼少のころからファストフードやスナック菓子をよく食べる・味の濃いものを好む・野菜を食べないといった食習慣が生活習慣病の予備軍を作ると考えられています。

バランスの良い食事・適度な運動・規則正しい生活で、生活習慣病を予防しましょう。

### 「生活習慣病」って？

運動不足、喫煙、食べ過ぎ、脂質、塩分、糖分の取りすぎなどの生活習慣を積み重ねることで引き起こされる高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中などの病気の総称。



## 夏はやっぱり 麦茶で水分補給

たくさん汗をかく季節ですね。汗をかいたら水分を補給をしましょう！

お茶で水分補給をするのに一番適しているのが「麦茶」です。「麦茶」にはさまざまな効果・効能があるとされています。

- ① 血液サラサラ
- ② ノンカフェイン
- ③ 抗酸化作用
- ④ 胃の粘膜保護
- ⑤ ミネラルが多く含まれている
- ⑥ 体を冷やす働き
- ⑦ 虫歯予防



ノンカフェインであるためお子さまにも適しています。飲むのに適した温度は5℃から10℃程度だと言われています。また他のお茶に比べて傷みが早いため、大量の作り置きは避けましょう。

(参考:全国麦茶工業協同組合 <http://www.mugicya.or.jp>)

