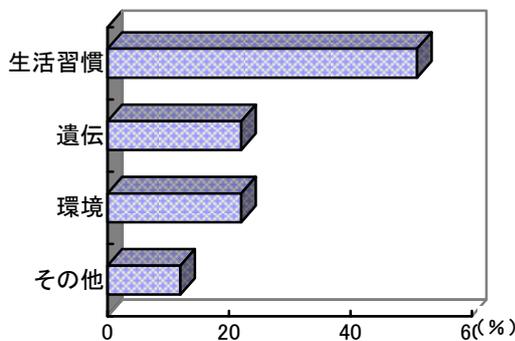


## 生活習慣病を知っていますか？

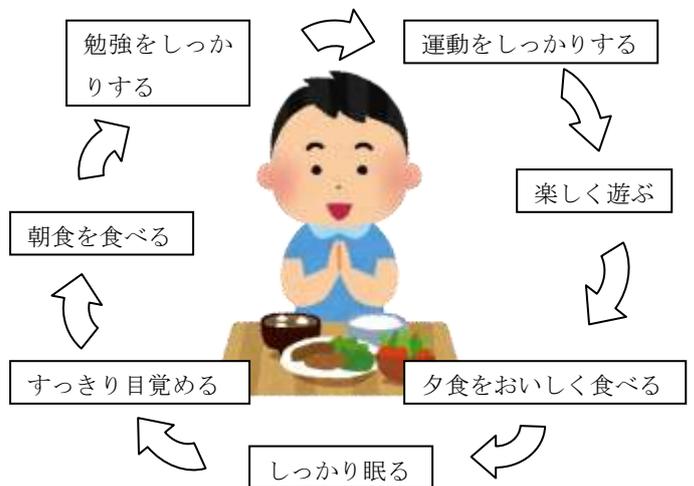
生活習慣病とは、毎日の良くない生活習慣（不適切な食事、運動不足、喫煙、飲酒など）の積み重ねによって引き起こされる病気です。日本人の3分の2近くが、生活習慣病で亡くなっています。心臓病・高血圧症・糖尿病・がん・高脂血症・動脈硬化などの病気があります。以前は、成人病と呼ばれていましたが、平成8年から生活習慣病と呼ばれるようになりました。

### 生活習慣病の原因



生活習慣病は、日頃の生活習慣の影響をとて受けやすい病気です。

### 良い生活習慣のサイクルをつくりましょう



早く眠れば早く起きられます。そうすれば、朝ご飯もおいしく食べられます。

良い生活習慣を身につけましょう。



### 寝る子は育つ！！

眠っている間に成長ホルモンが出て、背が伸びます。午後10時頃から出始め夜中の1時頃にピークを迎えます。背を伸ばすためにも早く寝るようにしましょう。

### ＝地場産物を知ろう！＝なすを使った料理＝

#### なすのみそ炒めしそ風味

【材料】（4人分）

- ・なす 中2本
- ・青じそ 6枚
- ・みそ 小さじ1
- ・さとう 少々
- ・サラダ油 適量

【作り方】

- 1 なすは、へたを落とし縦半分に切って斜めの細切りにし、アクを抜くために水につける。
- 2 しそは、細切りにする。
- 3 みそを水（小さじ4程）で溶いておく。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、1のなすの水気を切って炒める。
- 5 しんなりしてきたら、さとう、みそを加えてさらに炒める。
- 6 最後にしそを加えて全体を混ぜる。

