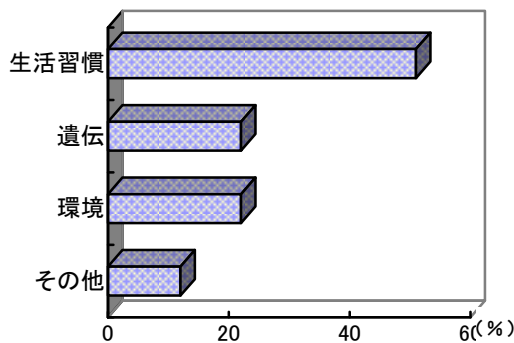


生活習慣病を知っていますか？

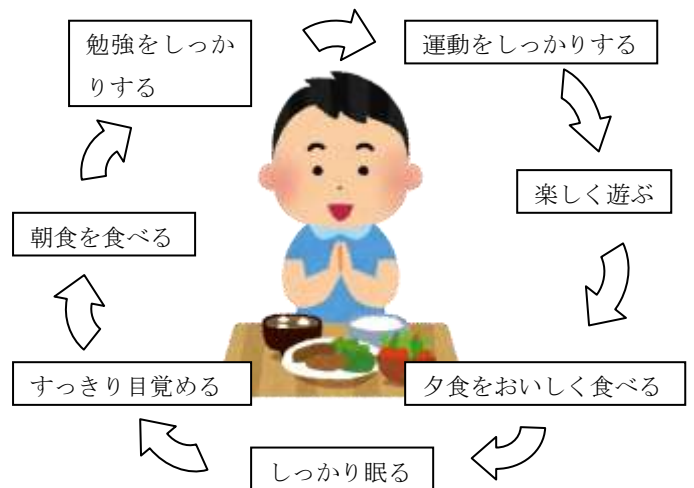
生活習慣病とは、毎日の良くない生活習慣（不適切な食事、運動不足、喫煙、飲酒など）の積み重ねによって引き起こされる病気です。日本人の3分の2近くが、生活習慣病で亡くなっています。心臓病・高血圧症・糖尿病・がん・高脂血症・動脈硬化などの病気があります。以前は、成人病と呼ばれていましたが、平成8年から生活習慣病と呼ばれるようになりました。

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。

＝たこと大豆の磯和え＝

【材料】(4人分)

レトルト大豆	150g
たこ	150g
A {	しょうが 小さじ1
	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 大さじ1/2
でん粉	適量
揚げ油	適量
塩・青のり	適量

【作り方】

レトルト大豆を170℃の揚げ油で、かりっとするまで揚げる。

たこはAで下味を付け、余分な汁気を切って、でん粉をまぶす。大豆が揚げ終わったら、たこを揚げる。

揚げた大豆とたこを塩・青のりを加えて和える。

★よくかめるので、あごの発達を助けます。また、かむことで脳の血流が増え、神経系の発達の助けにもなります。