



暦の上では「春」を迎えています。2月は1年で最も寒さが厳しくなります。手洗いうがいをしっかりと行い、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごせるように体調を管理しましょう。

生活習慣病を予防しよう！！

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、その名の通り生活習慣が原因となる病気で、心臓病や脳卒中をはじめ、糖尿病、高血圧などの総称です。以前は大人がかかる病気と考えられていましたが、大人になってから生活習慣を変えることはとても難しいため、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

あなたの食生活をチェックしてみよう！

<p>① 食べ過ぎることがよくある。</p>	<p>② 油っぽいものを好んで食べる。</p>	<p>③ 味が濃い、塩気の多い物が好き。</p>	<p>ひとつでも当てはまるものがある人は、見直しが必要です。このような食習慣が続くと、生活習慣病を招く恐れがあります。</p>
<p>④ 甘い清涼飲料水をよく飲んでいる。</p>	<p>⑤ 野菜や果物はほとんど食べない。</p>	<p>⑥ 夜遅くに食べるが多かったり、朝食を抜いたりする。</p>	

生活習慣病を予防するためのポイント

- 早寝早起き朝ご飯を心がけましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。
- おやつは時間・量を決めて食べるようにしましょう。
(おにぎりや果物、ヨーグルト、焼きいもなども取り入れましょう。)
- 塩分の取り過ぎに気をつけましょう。
(高血圧や動脈硬化など多くの生活習慣病の原因となります。)

旬の食材「長ねぎ」

茨城県は全国トップクラスのねぎの産地です。ねぎにはビタミン類が多く、体の調子を整えてくれます。また、ねぎに多く含まれる硫化アリルは、血行を良くし、体を温め、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めます。



食材産地調査（令和3年1月8日～1月29日）*実施献立の放射能検査結果は不検出です。

精白米	筑西市	鶏肉	茨城県	たまねぎ	北海道	キャベツ	茨城県	にんじん	茨城県
牛乳	茨城県	じゃがいも	北海道	ごぼう	行方市	はくさい	茨城県	きゅうり	宮崎県
豚肉	茨城県	かぶ	茨城県	ねぎ	茨城県	こまつな	結城市	いちご	茨城県