



あっせかスープ クイズ

Q1 ミネストローネはどこの国のスープ？

①イタリア ②中国 ③ロシア



A1 ①イタリア

ミネストローネは、イタリアの具だくさんのスープです。玉ねぎやジャガイモ、キャベツなど、さまざまな野菜たっぷりのトマトベースのスープが有名ですが、イタリア各地でさまざまなレシピがあるそうです。

滋賀県では、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定めています。近年、生活習慣病の発症年齢が低下していることが大きな社会問題となっています。生活習慣病といえば中高年に多いイメージがあるかもしれませんが、現在では20代、30代といった若年層においても、高血圧症、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病が増加しています。

【若年層での生活習慣病増加の背景】

このような若年層での生活習慣病の増加には、以下のような要因があげられます。

- ① 食生活の変化：食の欧米化による、高カロリー、高脂肪食の増加、野菜や果物の摂取不足。
- ② 運動不足：デスクワークやスマートフォンの普及により、身体活動量が減少。
- ③ 睡眠不足：不規則な生活リズムや睡眠時間の短縮。

将来的な生活習慣病の リスクを減らそう！

【食生活の改善】

- ・規則正しい食事：1日3回、バランスの取れた食事を心がけよう！特に朝食を抜かないようにしましょう。食物繊維が豊富な野菜、豆類、魚を中心とした和食を意識することがよいです。
- ・甘い飲み物やスナック菓子の摂取を控えましょう。隠れ糖分、脂肪分が多いです。
- ・加工食品は出来るだけ控え、減塩調味料を利用しましょう。(減塩味噌、減塩醤油など)



【運動の促進】

- ・体育授業時間の他にも、身体を動かす時間を作りましょう。



【睡眠時間の確保】

- ・成長に必要な睡眠時間を確保することが大切です。早寝早起きを心掛け、規則正しい生活リズムを作りましょう。
- ・テレビやゲームの視聴時間の制限時間を作りましょう。



【リラックスした環境作り】

- ・寝る前のリラックスタイムを設け、ストレスを軽減することも大切です。

誰でも、落ち込んだり、イライラするなど、心の調子を崩すことがあります。そのような時は、私たちはどのように「心のメンテ」をすればいいのでしょうか。

「怒り」を上手にコントロールする方法



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



病院受診、忘れていませんか？

「受診のおすすめ」文書を通知された人で、受診結果の報告がまだの人はいませんか？自分の心身を気にかけて、健康を維持するために行動することは生活の基本です。体調良く新学年を迎えられるように、むし歯や眼の不調を感じる人、治療がまだの人は速やかに病院受診をしましょう。

