

# ほけんだより 5月



健康なからだづくり  
キーワードは  
**バランス!**

人間が生きるためには様々な栄養素が必需です。栄養素は体をつくらし、エネルギーにならして消費されるので、毎日一定量を体にとり入れる必要があります。ただし、摂取と消費のバランスが崩れると、体にいろいろな不調が現れます。

## 摂取と消費のバランス



### 摂取 > 消費が続くと...

あまたの栄養素は脂肪として体に蓄えられますが、過剰に蓄えられると肥満になり、生活習慣病のもとになります。

- こんな病気になるかも
- ・糖尿病
  - ・脂質異常症
  - ・高血圧
  - ・脳梗塞など

### 摂取 < 消費が続くと...

体の中から栄養素がどんどん減っていくので、体にいろいろな問題が起これば、病気の原因になることもあります。

- こんな状態になるかも
- ・栄養不足で、脳や内臓の働きが落ちる。
  - ・女性の場合、月経が乱れたり止まったりする

## 日常生活チェック をしよう!

チェック項目がひとつでもあれば、健康な生活が崩れるもとになるかも。チェック項目がゼロになるよう、食生活や運動習慣の見直しを。

- あまり運動をしていない
- 朝ごはんを食べない日がある
- 1日の食事回数が決まていない
- 夜ごはんの時間が遅い
- 食べるのが早い
- 甘いものや油、けいものをよく食べる
- 夜食や間食が多い
- 好き嫌いが多い

## 病気があたら健康じゃない?



健康って、病気がないこと? それは少しずかいます。健康にはからだの健康、心の健康、そして社会的な健康といろいろな面があります。この3つのバランスはどれも大切。たとえば病気で障害があるためにできないことがある、でもできることをせいいっぱいやって、楽しめている人は健康ですね。そうしてまわりの人いろいろな関わりをもちいたら、それは社会的にも健康なということ。健康診断が始まっています。もし病気が見つからなくても、何もなくても「健康って何?」と考えるきっかけになればいいなと思います。