

「一人でもできる簡単レシピ」について

始めに

日本ではがんや糖尿病、高血圧など生活習慣病になる人が多く、大きな問題となっています。

生活習慣病は、文字通り日々の食事や運動といった生活習慣によってもたらされる病です。特に食習慣は、子どもの頃に身についたものを大人になってから改めることは難しいものです。子どものうちに好ましい食生活を確立することは、生涯にわたって健康な心身を培い、豊かな人生を送っていく基礎になります。

島では、中学、高校を卒業すると親元を離れて暮らす人が多くいます。自分で、自分の生活をコントロールしていかなければなりません。

そこで今回、若い方々に、健康的な食生活をしていただけるように「一人でもできる簡単レシピ」を作成いたしました。

「生活習慣病なんて、関係ない。まったく健康だよ」と思っている方。あなたの40歳、50歳、60歳・・・を想像してみましょう。今と同じ身体・体力・健康を維持しているでしょうか？

年齢を重ねても、生活習慣病や寝たきりにならず、豊かで充実した人生を送るには、好ましい生活習慣を身に付けることが大事です。

皆様がこのレシピを日頃の食生活に活用して、将来にわたる健康な生活の礎をつくっていただければ幸いです。

生活習慣病予防のポイント

- 早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活をする。
- 主食とおかずを揃えた食事をする。
- 1日1万歩。体を動かす。

