



Let's enjoy  
study and cooking!

# うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

知っていますか

## 小児生活習慣病

生活習慣病は日常の生活から徐々に悪化して出来上がっていく病気です。高血圧、糖尿病、高脂血症などが大人だけでなく子どもにも増加していることから、厚生労働省は「小児生活習慣病」として、子どもの頃からのライフスタイル改善に力を入れています。幼少期の食習慣や生活習慣は一生の健康を左右する大切なものです。自分で自分の健康を守れるように、正しい習慣を身につけさせましょう。

### ▶ 小児生活習慣病には3つのタイプがあります

- ① 糖尿病や消化性潰瘍のようにすでに成人病が発症している
- ② 動脈硬化の初期病変が見られ、進行しつつある
- ③ 肥満児、高脂血症児、高血圧児など成人病の危険因子がすでに小児期にみられる

### ▶ 小児生活習慣病を防ぐポイント

- ① 朝、昼、晩、三食きちんととる。
- ② バランスを考えて、いろいろ食べる。
- ③ 食物繊維をたっぷりとる。
- ④ 一口一口よく噛んで、早食いをしない。
- ⑤ 砂糖、塩分、脂肪のとり過ぎに注意し、うす味に慣れる。
- ⑥ 生活の中でも体を動かす習慣をつけ、適度な運動を心がける。
- ⑦ 早寝早起きをして、規則正しい生活を身につけさせる。

れんこんと  
人参とコーンの  
マヨ味噌あえ



■材料(4人分)

れんこん…………… 1節(約250g)  
(皮をむいて2~3mm位のちょう切り)  
人参(皮をむいて千切り)…………… 1/4本  
コーン(缶詰・水気を切っておく)…………… 50g  
黒ごま…………… 大さじ1



【マヨ味噌】

マヨネーズ…………… 大さじ4  
味噌…………… 小さじ1

- ① れんこん、人参はそれぞれ3分程度茹で、茹であがったら水洗いをして水気をよく切っておく。
- ② ボウルにマヨネーズと味噌を入れ混ぜ合わせ、そこに①のれんこん、人参とコーンを入れ混ぜ合わせて味をなじませる。
- ③ 最後に黒ごまを加えて軽く混ぜ、器に盛りつける。

- \* れんこんはビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富で生活習慣病予防、高血圧予防、風邪予防、便秘予防に効果的です。
- \* れんこん、人参、コーン、ごまはかむ回数を増やす食材で、肥満予防に効果的です。