

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる感染症など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがい大切です。また、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事也很重要です。

## さむーい冬の定番 なべ料理

まだまだ寒い季節に欠かせないのがおいしいなべ料理。主役になる食材や味付けによっていろいろな種類があります。でも基本的な作り方はとっても簡単。使う食材をザクザク切って、煮えにくいものから順番に土鍋で煮るだけ。そして、一品で野菜やお肉などのたんぱく質もたっぷりとれるお料理なのです。

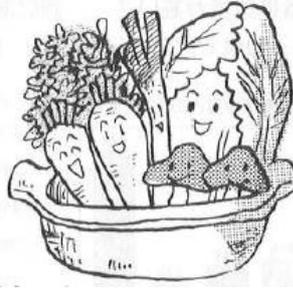
## なべ料理の効果

### ①からだを温めてくれる



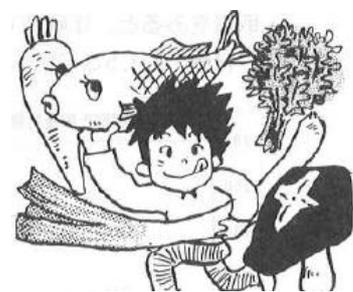
からだを芯から温めてくれる。

### ②たくさんの野菜がとれる



野菜は煮るとかさが減るので  
たくさん食べられる

### ③いろいろな食品が食べられる



使う食材によって一食でたくさんの  
食品が食べられる

なべ料理は、いろいろな食材を好きなものばかり食べないで、まんべんなく食べるといいですね。栄養がとれて、体が温まるだけでなく、家族一緒に食べることで、より楽しく食事ができておいしさもアップします。

## 2/1~2/7 生活習慣病予防週間 あなたの生活習慣は大丈夫？

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣は大人になってから変えることは難しいので子どもの時から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

## 生活習慣チェック

あてはまる項目にチェックをいれましょう。

食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている



毎食、主食・主菜・副菜がそろっている

間食(おやつ)は時間を決めて食べすぎないようにしている



夕食は寝る2時間前までにすませている

緑黄色野菜を1日1回以上食べている



揚げ物やスナック菓子など脂肪の多いものはひかえている

塩分はひかえめにしてうす味を心がけている

よくかんで食べることを心がけている

定期的に適度な運動をしている

早寝・早起きをし、すいみんがじゅうぶんとれている



