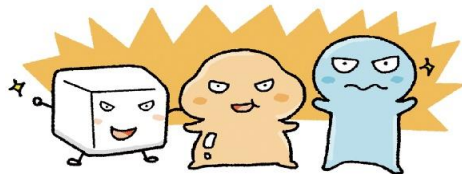




令和 8 年 2 月

千葉大学教育学部附属特別支援学校

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

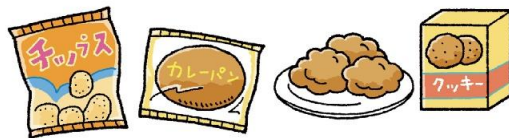


どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

糖分 をとりすぎると

脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



このままで大丈夫？

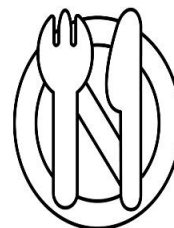


脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。



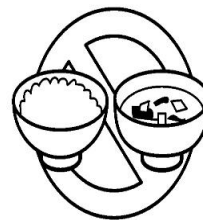
こんげつのもくひょう

食事マナーを考えて食事しよう



マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入った
ままおしゃべりする



がちゃがちゃと
食器の音を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふざけく
ない話をする

