



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。毎年9月1日～30日は、厚生労働省が定める食生活改善普及運動月間です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



## 生活習慣を見直してみませんか？

9/1～9/30  
食生活改善  
普及運動月間



### 生活習慣病とは.....



食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

### 生活習慣病の原因

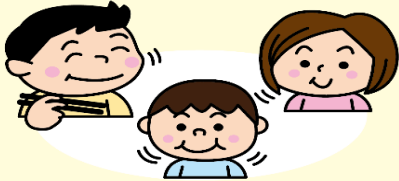


家族みんなで！

できることから始めてみましょう.....

#### 初級

よくかんで食べる

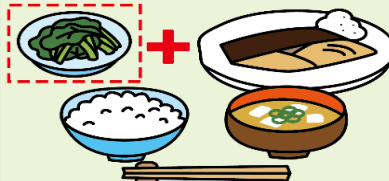


お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする



#### 中級

野菜料理を1品増やす



薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



#### 上級

いろいろな食品をバランスよく食べる



栄養成分表示を見て食品を選ぶ



## 秋の風物詩 お月見

地域によって違う？月見団子

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

#### 関西地方

里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

#### 愛知県名古屋市

里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

#### 静岡県中部地方

へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

