



# あらかわ区報 Jr.



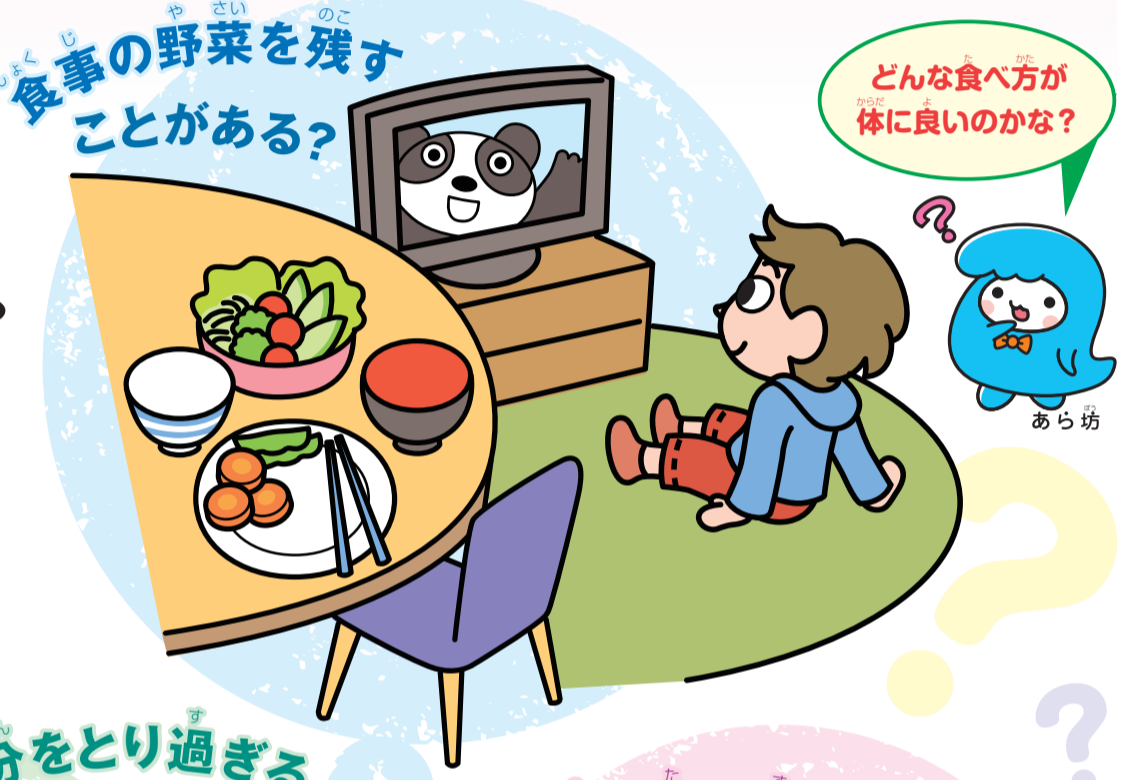
ArakawaKuhō Junior

平成30年 1/19

発行 荒川区 ● 23,000部発行  
〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3 ☎(3802)3111

## 食習慣で変わる! 未来の健康

私たちの体を成長させ、元気を養ってくれる食事。でもバランスの偏った食事を続けると、大人になって生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。食生活の正しい知識を学ば、日々の健康はもちろん、将来の病気予防にも役立ちます。今号では、ぜひ知っておきたい「バランスの良い食生活」について紹介します。 問合せ 健康推進課 ☎内線423



みんなは、生活習慣病について知っておるかな。食事や運動、休養、睡眠など、普段の生活の仕方と深い関わりがある病気のことなんじゃ。体に良くない習慣を長年続けておると、がん・心臓病・糖尿病・肥満などにかかりやすくなってしまふ。つまり、大人になってもずっと元気で過ごすためには、今のうちから良い生活習慣を身に付けることが大切なんじゃよ。特にこの数十年、栄養の偏りやとり過ぎなど、食生活の乱れによって、生活習慣病にかかる人の割合が増えておるそうじゃ。日頃の食事を見直して、より良い食習慣を身につけていこう。



あらかわ区報 Jr. は荒川区ホームページでご覧になれます。  
<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/kusei/koho/koho/arakawakuhojr/index.html>



次は3月に発行する予定です