

3. 生活習慣病の予防①



まとめよう

- ① () のなかで、がん、心臓病、脳の血管の病気などは、日本での主な死亡原因になっています。
- ② 生活習慣病を予防するには、毎日、全身を使った () をしたり、糖分、しぼう分、塩分などをとり過ぎるかたよった () や間食をさけたり、十分な休養・ () をとったりするなど、健康によい生活習慣を小学生のころから続けることが大切です。

3. 生活習慣病の予防①



まとめよう

- ① (**生活習慣病**) のなかで、がん、しんぞうびょう心臓病、のう脳の血管の病気などは、日本での主な死亡原因しぼうになっています。
- ② 生活習慣病を予防するには、毎日、全身を使った (**運動**) をしたり、とうぶん糖分、しぼうぶんしぼう分、塩分などをとり過ぎるかたよった (**食事**) や間食をさけたり、十分な休養・ (**すいみん**) をとったりするなど、健康によい生活習慣を小学生のころから続けることが大切です。