

食育だより **6月**



小児生活習慣病を知っていますか？

子どもを取り巻く社会環境、生活環境の急激な変化によって、食生活の乱れや、運動不足等に起因する肥満、生活習慣病の低年齢化が危惧されています。学童期の肥満は、成人肥満につながる可能性が高くなります。肥満度が高いと血圧、血糖、中性脂肪などの上昇やHDL コレステロール値の低下がみられ、メタボリックシンドロームを発症している可能性が高いことがわかってきました。そんな中、香川県内の市町では、小学生を対象とした生活習慣病予防健診を行い、子どもたちの健康づくりに取り組んでいます。

多度津町での取り組み（平成29年度）

6月に各小学校4年生を対象に健診を実施しました。※希望者のみ



健診において要観察（B判定）及び要精密検査勧奨（C判定）となった児童に対し、町管理栄養士が個別指導を行いました。食品サンプルを選んでのせるだけでエネルギーなどがわかる「食育SATシステム」を使った指導が好評でした。



小児生活習慣病を予防するための食事のポイント

①よく噛んでゆっくり食べる。

よく噛まないで消化に時間がかかり、おいしいと感じたり、満腹したと感じたりするまでにたくさんの量を食べてしまいます。

②寝る2～3時間前は食べない。

寝る前に食べると深い眠りの妨げになります。また、成長ホルモンの分泌も邪魔されてしまいます。

③朝食はしっかりととる。

朝食は脳のエネルギーであり、体温を上げ、午前中に活動するためのエネルギーになります。

④間食は量、時間、内容を決めて食べる。

だらだら食べやながら食いをせず、時間を決めて食べましょう。間食はお菓子と考えるのではなく、ひとつの食事として内容を考えましょう。

⑤魚と肉の割合を考えて食べる。

肉の脂肪を摂りすぎると悪玉コレステロールを増やす要因になります。魚の油は悪玉コレステロールを減らす働きがあります。どちらかに偏りすぎないようにしましょう。

食育だより 6月








6月は食育月間です！

一人ひとりが、健康で幸せな生活を送っていくために、家庭や地域等で食生活を見直し、正しく実践していけるよう国をあげての呼びかけが始まりました。そして「毎年6月を食育月間」、「毎月19日を食育の日」として決めました。多度津町では第2次健康増進計画・第2次食育推進計画を策定し、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた食育を推進していきます。

家庭でできる食育

今一度、自分や家族の「食」について考えてみましょう。

<p>食事のあいさつを習慣づける</p> 	<p>食事のマナーを身につける</p> 	<p>1日3食きちんと食べる</p> <p>朝食 昼食 夕食</p> 
<p>栄養のバランスに気をつける</p> 	<p>食べ物の命に感謝する</p> 	<p>家族と一緒に買い物へ行く</p> 
<p>子どもと一緒に料理をする</p> 	<p>家族そろって食事をする</p> 	<p>旬の食材や地元の食材を料理に取り入れる</p> 

保健センターでは食育の一環として、夏野菜を育て始めました。子育て世代包括支援センター（別館ピーチ）にくる子どもたちと一緒に育てています。自分たちが育てた野菜を食べる日を楽しみにして毎日お世話をしています。この体験を通して、食べ物への興味を育ててほしいと思います。

