

食育だより

Vol.41



小児生活習慣病予防健診を知っていますか？

香川県が2012年度から全県の小学校4年生を対象に実施している検診で、小児生活習慣病のハイリスク児童の早期発見と、児童および保護者に対して保健指導を効果的に実施し、生活習慣病を予防することを目的としています。身長・体重の測定と血液検査、生活習慣調査を実施します。検査データからは、脂質や肝機能の異常、生活習慣などが原因の2型糖尿病のリスクが高いなどと判定された児童が毎年1割程度いることがわかっています。食事や運動、睡眠時間など生活習慣に問題のある児童ほど、異常値が出ている傾向があります。

さらに、将来にわたって質の高い健康を維持していくために、令和元年度から中学校1年生を対象とした健診も実施しています。



香川県の現状

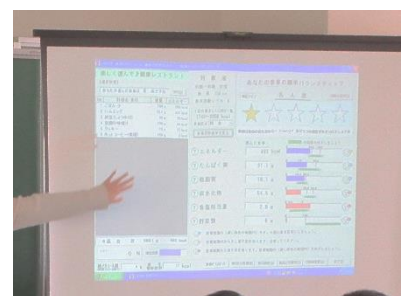
小学校4年生は、肥満傾向児の割合が男子・女子とも微増しており、脂質異常、脂肪肝リスクも基準を超える児童の率が僅かではあるが増加を示しています。

中学校1年生は、運動習慣がない者の増加、情報メディア等の利用時間が多い生徒の増加などがありました。脂質異常、脂肪肝リスクを示す生徒の割合も男子ばかりでなく女子においても上昇傾向となっています。

2年半のコロナ禍において児童生徒の身体活動が、コロナ禍以前に比べて明らかに低下しており、自宅で過ごす時間、特にICTに暴露される時間が長くなり、学校外での生活習慣の乱れも関係していると考えられます。

多度津町の取組

多度津町では、小児生活習慣病予防健診事後指導を実施しています。保健師と管理栄養士が小学校・中学校へ行って実施する集団指導と、健診結果が「要指導」「要受診」の児童・生徒・保護者に対し実施する個別相談があります。食育SATシステムというフードモデルを選んでセンサーに乗せるだけで、栄養価計算とその食事バランスがチェックできるものを使用した指導を行っています。



食育だより

Vol.41



脂質異常と判定されたら

LDL コレステロール値や中性脂肪の上昇には過食や高脂肪食、高糖質食、運動不足、ストレスなどが大きく関係しています。また、朝食欠食や夜食、早食いも原因の一つです。

摂り過ぎに気をつける食べ物			積極的に摂りたい食べ物	
飽和脂肪酸	コレステロール	糖質	水溶性食物繊維	多価不飽和脂肪酸
脂身の多い肉、バター、チーズ、生クリーム、インスタントラーメン、加工肉	マヨネーズ、魚卵、卵、レバー、いか、えび、たこ	菓子類、ジュース類、ごはん、パン、麺類	野菜類、果物類、麦飯、こんにゃく、海藻類、きのこ類、大豆製品	魚類、シソ油、アマニ油

肝機能異常と判定されたら

ALT 値が AST 値よりも高い場合は非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) の疑いがあります。脂肪肝は肥満と密接な関係があるので、糖質を摂り過ぎず、適度な運動で適正体重を維持することが大切です。特に菓子類やジュースに含まれる糖質は肝臓で中性脂肪に変わり蓄えられます。



HbA1cが高いと判定されたら

血糖値の安定には、栄養バランスの取れた 1 日 3 回の食事、野菜を最初に食べる、適度な運動などで適正体重を保つことが大切です。血糖値を緩やかに上げるためには、糖の吸収が早い糖類に気をつける必要があります。

糖の吸収が早いもの	糖の吸収が遅いもの
清涼飲料水(ジュース・コーラ・乳酸菌飲料・栄養ドリンク)、菓子パン(あんパン・クリームパンなど甘いパン)、菓子類、麺類、果物	ごはん、パン、いも類、かぼちゃ、大豆以外の豆類(小豆・いんげん豆など)

運動習慣をつけましょう

ウォーキングなどの運動には「血糖が下がる」「血圧が下がる」「LDL コレステロールが下がる」「中性脂肪が下がる」ことがわかっています。また、運動をすると、HDL コレステロール(善玉コレステロール)が血中に増え、動脈硬化を抑制してくれます。ほかにも、運動習慣があることで、脳内のドーパミンなどの神経伝達物質の活動が活発になり、高脂肪の食品や動物性食品への嗜好が減ったと研究で明らかになっています。

