



今回のテーマ

『食育』 ～子どもへのアドバイス～



近年、生活習慣病発症リスクを抱える子ども達が増えています。

それを防ぐためにも、子どものころから健康にとって好ましい食習慣を身につけることが重要となります。

◆食育とは？◆

「さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と、『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する事が出来る人間を育てる」運動です。



【子供を取り巻く食環境で気をつけたい「こ」食】

孤食…家族が不在で食卓でひとりで食べること

個食…家族がバラバラに好みの料理を食べること

固食…好きな決まったものしか食べないこと

小食…いつも食欲がなく食べる量も少ないこと

幼い頃の食習慣はその後にも大きく関わってきます。食卓は、家族のコミュニケーションの場であり、食事の作法を学んだり、食の大切さを伝えるといった役割も持ちます。食卓を囲み、家族団らんの大切さを、今一度見直してみませんか。

◆子どもの肥満◆

メタボリックシンドロームは内臓に脂肪がつく肥満の一種で、大人だけではなく子どもも注目されています。

子どもの肥満は20年前と比べると男の子で約3倍、女の子で約2倍に増えたといわれています。

子どもの肥満で注意しておきたいことは約7割が大人になっても肥満を引きずってしまうことで、主な原因に食生活を含めた生活習慣にあります。外で遊ぶことが少なくなったり、加工食品やスナック菓子を食べる機会、外食する機会が増えたことで、高脂肪、高エネルギーに偏った食事になりがちです。生活習慣を見直し、健康管理に気をつけることが大切です。



【子供のメタボリックシンドローム診断基準】

ウエスト(胴回り)：中学生80cm以上、小学生75cm以上、もしくは、ウエスト周囲径(cm)÷身長(cm)=0.5以上であることに加え以下の3項目のうち2項目が当てはまること

- ① 血圧：125～70mmHg以上
- ② 血糖値(空腹時)：100mg/dl以上
- ③ 血中脂質(以下の両方又はいずれかに当てはまる)
 - ・中性脂肪：120mg/dl以上
 - ・HDLコレステロール値：40mg/dl未満



平成19年4月 厚生労働省研究班の発表より

【朝ごはんの役割】

- ① 眠っている間に消費したエネルギーを補う
- ② 眠っている体を目覚めさせる
- ③ 腸の働きを活発にして便通をうながす



平成18年より文部科学省では「**ねき早おき朝ごはん**」運動を推進しています。

【理想の朝ごはん】

Step1 まずは温かい飲み物・汁物を

眠っている間に失われた水分を補給しましょう。できれば体を温める温かいスープや味噌汁など摂りましょう。

Step2 ごはんやパンをプラス

脳を動かすエネルギー源・ブドウ糖になります。

Step3 卵や乳製品のおかずをプラス

含まれるタンパク質は体温を上昇させ、体の活動を活発化させます。

Step4 野菜や果物をプラス

含まれるビタミン、ミネラルは体の調子を整える、免疫力を高めたり、皮膚や粘膜、血管、骨などを健康に保ちます。

◆日本の風土にあった食材◆

ま ご は や さ し い

ま → まめ
 ご → ごま
 は → わかめ
 や → やさい
 さ → さかな
 し → しいたけ
 い → いも

豆類・豆腐・味噌・納豆は、タンパク質とマグネシウムが豊富
 ゴマ、ナッツ類は、老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化栄養素
 ワカメ・昆布などの海藻類は、カルシウムなどのミネラルが豊富
 野菜は、ベータカロチンやビタミンCが豊富
 魚類(特に青魚や鮭)は、不飽和脂肪酸が豊富なたんぱく質
 椎茸などのキノコ茸類は、ビタミンDが豊富
 じゃがいも・さつまいもは、腸内環境を整える食物繊維が豊富



お手本にしたいのは今から30年くらい前の日本の食生活です。そのころの時代は主食である米を中心に、魚や肉、野菜、豆類、いも類、海藻類、果物などの副食を多様に取り入れ、理想的な栄養バランスを保っていました。

おすすめ食材を豊富に使って日本の伝統的な、一汁三菜(ご飯に、汁物、主菜一品、副菜二品)をベースに献立を考えると、バランスの取れた食事になります。



◆子どもに教えた食事のマナー◆

【食のマナー】

- ◆「いただきます」「ごちそうさまでした」ときちんとあいさつをする
- ◆口いっぱいにはおぼらない
- ◆食事中は姿勢を正し、テーブルにひじをついたりしない
- ◆「おいしくない」「これは食べない」など言わない
- ◆食事中に大きな声で話したり、大きな音をたてたりしない

☆食事の楽しい雰囲気を損なわないように、叱ることは避けて時間をかけて教えてあげましょう。



- ◆好き嫌いをせずに何でも食べるようにする
- ◆ほかのことをしながら食事をしない
- ◆食べた後はきちんと後片付けする
- ◆食事前はおやつを食べないようにする

【お箸のマナー違反】

- ◆迷い箸：何を食べようかと迷って箸を料理の上でアチコチに動かす仕草の事。
- ◆及び箸：遠くの菜を箸で刺す事。
- ◆探り箸：吸い物の中をかき回して中の具を探す仕草の事。
- ◆突き箸：芋などをお箸でブスリと突き刺す事。
- ◆ねぶり箸：口の中に入れて箸をなめる事。
- ◆込み箸：箸でごはんや菜を口にぎゅうぎゅうに詰め込む事。
- ◆かため箸：ごはんを箸で固める事。
- ◆寄せ箸：箸で遠くの器を手でとらないで箸先で引き寄せる事。
- ◆もぎ箸：箸に付いた米粒などを口でもぎ取る事。
- ◆受け箸：箸を持ったまま、お変わりをする事。
- ◆くわえ箸：箸を下に置かないで口にくわえたままで器を持つ事。
- ◆持ち箸：箸を持った手で同時に他の食器を持つ事。
- ◆空箸：箸を料理に一度つけたのに食べないで箸をおく事。
- ◆差し箸：箸で食器を叩き音を出す事
- ◆叩き箸：食事中に箸で人、モノを指す事。
- ◆涙箸：箸の先から汁などをぼたぼた落とす事。
- ◆重ね箸：1つの料理ばかり食べ続ける事。

- ◆仏箸：箸をごはんに突き刺して立てる事。
- ◆横箸：箸を2本そろえて、スプーンのようにすくい上げる事。
- ◆振り箸：箸先についた汁などを振り落とす事。
- ◆握り箸：片手で2本の箸を握って食べる事。
- ◆掻き箸：食器にクチを付け箸で食べ物を掻きこむ事。
- ◆噛み箸：箸を噛む行為
- ◆渡し箸：箸休めの時に箸を器の上に横にかける事。
- ◆洗い箸：汁物などで箸を洗う行為。
- ◆移り箸：料理を取ろうと箸を伸ばし、他の料理に箸を移す事。
- ◆直箸：取り箸を使わずに大皿料理を自分の箸で取る事。
- ◆せせり箸：箸で歯の間をせせる(ほじくる)事。
- ◆合わせ箸：箸から箸へ料理を渡す行為。

☆その他、お箸の使い方にもいろいろなマナーがあります。慎むようにしましょう。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 宇根・植田・小堀・佐々木・篠田・柴田・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内

