

健やかな「けんちゅうキッズ」を育むために



食と栄養は、生命を維持するだけでなく、子どもたちが健やかに成長し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできないものです。乳幼児期によい生活習慣及び食習慣を身につけることで、思春期、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康を維持する土台を作ることができます。しかし、現在、本県の将来を担う子どもたちの生活習慣及び食習慣に関する健康課題は深刻化しており、肥満ややせ、むし歯などが増加しています。健やかな『けんちゅうキッズ』を育むために、家庭と地域が連携して子どもたちの健康課題の改善に取り組む必要があります。

※「けんちゅうキッズ」は県中地域にお住まいの赤ちゃんから小学校入学前の子どもの指しです。

『けんちゅうキッズ』の生活習慣及び食習慣の問題



※参考資料：郡山市子どもの心と体の育ち見守り事業調査報告(2014年)、平成26年度食生活に関するアンケート調査結果(須賀川市)、平成26年度市町村母子実態報告・平成26年度食育に関するアンケート結果(県中保健福祉事務所)

このような状況が続くと、将来の生活習慣病の発症リスクが高まるため、乳幼児期からの改善が重要です。

小児科医師	小学校栄養教諭	中学校栄養教諭	高等学校養護教諭	保健行政
<p>乳幼児期の生活習慣は、一生にわたって影響を及ぼします。一度できあがった習慣はなかなか変えることはできません。食べている物、食べ方、そして睡眠や遊びが、お子さんにとって望ましい習慣になっているかを見直してみませんか。</p>	<p>『三つ子の魂百まで』のことわざにあるように、幼い頃から早寝早起きを心がけていると生活リズムが整い、朝食をしっかりと食べることができます。また、小学校生活にもスムーズに溶け込め、落ち着いた学習活動をすすめるための基礎づくりにつながります。</p>	<p>中学生は心身ともに成長が著しく、さらには自立に向う大切な時期です。これまでの生活習慣、食習慣があつてこそ上手に自立を果たしていきます。乳幼児期に基盤をしっかり作ってあげることが未来を生きる子どもたちの大きな財産となります。</p>	<p>高校生も「肥満と過度のやせ」は大きな問題です。肥満の生徒の中には、小児期から肥満である生徒もいます。ネットやゲームで夜更かしをし、おなかが空いたら夜食を食べ、歯磨きをせずに寝てしまう等、肥満やむし歯に結びつく生活習慣の乱れを心配しています。乳幼児期からの基本的な生活習慣の確立が大切ではないでしょうか。</p>	<p>福島県のおとなの健康状態は、急性心筋梗塞による死亡率が男女ともに全国ワースト1位、脳梗塞による死亡率が男性がワースト5位、女性がワースト1位と大変深刻です。これらは生活習慣病の重症化により発症する疾患です。子どもと一緒に暮らす家族の生活習慣の影響を受けて育ちます。家族みんなの健康的な生活習慣づくりが大切です。</p>

県中圏域子どもの食を考えるネットワーク会議

事業概要

県中保健福祉事務所・県中農林事務所・県中教育事務所が連携し、家庭・学校・地域が一体となって食育推進体系を再構築し、「元気なふくしまっ子」が育つ食環境整備を進める。

県中圏域子どもの食を考えるネットワーク会議 構成機関における食育活動紹介

<p>一般社団法人 福島県歯科衛生士会</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆保育所・幼稚園・小学校での口腔衛生指導 ☆「お口の健康フェア」・「福祉フェスタ」での口腔衛生指導 	<p>(株)ヨークベニマル</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆5ADAYスーパーマーケットツアー ・店舗を教室に見立てた体験型学習 ☆出前講座 ・保育所や幼稚園に出向いての食育講座 	<p>公益社団法人 福島県栄養士会</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆地域の子育て食環境支援事業 ・栄養士未配置の保育所等での給食献立のアドバイス、子どもや保護者等への栄養・食生活指導の実施。 ☆食育アカデミー ・食生活と健康向上に役立つ栄養情報を県民に発信する。
<p>JA福島さくら たむら地区本部</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆親子でわくわく農業体験 ☆バケツ稲体験 ☆生産地視察受入事業(チアーズクラブ受入) ☆親子料理教室 	<p>JA夢みなみ すかがわ岩瀬地区支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆さつまいも植え・さつまいも掘り体験 ・農業の楽しさ、食べ物の大切さを学ぶ。 	<p>JA福島さくら 郡山地区本部</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆農産物直売所での課外授業の受け入れ ・地元農産物の紹介
<p>JA福島さくら たむら地区本部</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆親子でわくわく農業体験 ☆バケツ稲体験 ☆生産地視察受入事業(チアーズクラブ受入) ☆親子料理教室 	<p>JA夢みなみ あぶくま石川地区支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆バケツでの田植えから収穫・精米までの体験 ☆米倉庫見学 ☆食育のつどい 	<p>JA夢みなみ あぶくま石川地区支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆バケツでの田植えから収穫・精米までの体験 ☆米倉庫見学 ☆食育のつどい
<p>保育所</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆調理体験 ☆栄養講話 ☆歯磨き指導 ☆衛生指導 	<p>家 庭</p>	
<p><小学校></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆各校で栄養教室や健康教育を実施 	<p>幼稚園</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆調理体験 ☆栄養講話 ☆歯磨き指導 ☆衛生指導 	<p>中学校</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆各校で栄養教室や健康教育を実施
<p>高等学校</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆各校で栄養教室や健康教育を実施 	<p>郡山ベップ子育てネットワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆子どもの料理教室 ・1日3回実施。メニューは毎月更新している。 ☆食育講演 ・親子で楽しめる講演や調理を交えた講座を実施している。 ☆食育ワークショップ ・実験やクイズなどを通して楽しみながら食の知識に触れる。 	<p>福島県PTA連合会</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆各地域で実施される様々な活動の支援
<p>郡山市</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆子育て講座 ☆親子クッキング ☆食育月間・食育の日についての周知啓発 ☆食育推進ボランティアのスキルアップ研修 	<p>須賀川市</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆クッキング教室(野菜たっぷりみそ汁とおにぎりの調理実習) ☆親子参加お弁当づくり ☆給食だより配布による家庭への食育普及 ☆食育の日での普及啓発 	<p>田村市</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆離乳食教室 ☆乳幼児食育教室 ☆望ましい食習慣の普及と肥満・むし歯予防の食育啓発 ☆田村でグリーンSUGOS!! ☆人情味たっぷりのたむらでえごま収穫体験と農産物を満喫する旅
<p>鏡石町</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆食育教室 ・3つの栄養を知る、病気に負けない食事について ☆クッキング教室 ☆小学生を対象とした栄養講話 	<p>石川町</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆食育教室(パン作り教室) ・子どもの頃から食への関心を高める ☆栄養講話 ・対象にあったテーマを決めて講話を実施 	<p>天栄村</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆親子でおやつ作り教室 ☆給食だより配布による食育の普及 ☆離乳食講習会 ☆健康まつりでの食育イベントの実施
<p>玉川村</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆親子でおやつづくり ☆栄養講話 ・よく噛んで食べる、栄養バランスの良い食べ方 ☆離乳食教室 ☆親子料理教室 	<p>平田村</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆栄養教室 ☆学校等栄養(食育)教室(こども園～高校生まで) ☆乳児教室(離乳食の大切さ、進め方) ☆おやこの食育教室 	<p>浅川町</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆食育教室 ☆おやこの食育教室 ☆親子クッキング教室
<p>古殿町</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆親子料理教室 ☆親子の食育教室(調理実習、食育講話) ☆小学生と中学生を対象とした食育授業 	<p>三春町</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆食育月間での栄養教育 ☆郷土料理の伝達講習 	<p>小野町</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆離乳食教室 ☆おやつ教室
<p>県中農林事務所</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ふくしま食育実践サポーター制度 ・子どもを対象とした食育活動に取り組む学校や地域団体等へサポーターを派遣し、食体験や交流、食生活改善、地域の食文化や郷土食の伝承等の活動を支援する。 	<p>県中教育事務所</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆食育専門家派遣事業 ・食育専門家を派遣し、食に関する講話や講話等による指導支援を行い、食育の推進を図る。 	<p>県中保健福祉事務所</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆県中圏域子どもの食を考えるネットワーク会議の開催 ☆県中地域保育所等の食の指導者育成研修会の開催 ・食に関する健康課題を改善するための研修会を実施する。 ☆福島県食育応援企業でのスリムアップイベント ・食育スタンブラーなど食育に関する学びの場を提供する。

発行／県中圏域子どもの食を考えるネットワーク会議 平成28年3月

お問い合わせ先／福島県県中保健福祉事務所 健康増進課 電話0248-75-7814

福島県県中保健福祉事務所ホームページ <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21120a/10164.html>

県中保健福祉事務所

検索

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



健やかな『けんちゅうキッズ』を育むためにみんなで取り組もう！ しっかり食べよう朝ごはん！ たっぷり野菜と減塩で！！

『けんちゅうキッズ』の健やかな成長には、
食生活をきちんと整えること、そして必要な栄養をしっかりと摂ることが重要です。

「朝ごはん」を食べる

早寝早起きの実践

朝起きたとき、おなかが空いていることはとても大切なことです。
もし、おなかが空いていなければ生活習慣の見直しが必要です。

- 寝る時間を決め、時間がきたら眠るための準備をさせる。
- 眠るときは、暗く静かな環境を整える。
- 起きる時間を決め、時間がきたら起こす。
- 起きたらすぐに朝の光を浴びさせて、目覚めを促す。
- 十分な睡眠時間をとらせる。(8～10時間が理想)

朝ごはんを「食べる」ことにより、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給することができ、午前中、しっかり活動できる状態をつくります。

朝ごはん食べてほしい食材

主食・・・

ごはんやパンなどの主食は、体温を上げる働きがあり、活動の原動力になります。



主菜・・・

たんぱく質を多く含む食品(肉・魚・卵・大豆製品)は、体の成長に欠かせない栄養素です。



副菜・汁もの・・・

野菜・果物に含まれるビタミンやミネラルには、体の調子を整え、免疫力を高める働きがあります。

電子レンジで作る！簡単レシピ

きのこチーズ丼



- ①しいたけは薄切り、えのきたけは2センチ幅に切り、しょうゆで和える。
- ②ご飯の上に①のをせ、さらにとろけるチーズをのせてラップをし、レンジで加熱する。

卵焼き



- ①卵を割って溶き、塩・こしょうで味付けをする。
- ②くぼみのある耐熱皿にラップをし、①を入れる。
- ③レンジで加熱し、卵が固まったら取り出し、ラップを巻いて形を整える。

キャベツ蒸し



- ①キャベツを手でちぎる。
- ②ベーコンやハムなどを刻み、①と混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿に②を入れ、塩・こしょうで味付けしてラップをし、レンジで加熱する。

もやしとにんじんのナムル



- ①もやしを水洗いし、にんじんは細切りにする。耐熱皿に入れてラップをし、レンジで加熱する。
- ②ごま油としょうゆを混ぜておき、水気を切った①を加えて和える。

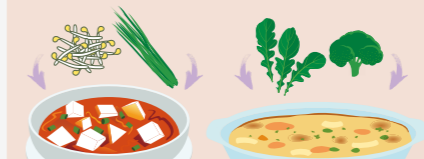
「たっぷり野菜と減塩」で食べる

「たっぷり野菜」で食べる

1回の食事に野菜のおかずを2皿！



お料理に野菜をプラスしましょう！



このような野菜たっぷりの汁ものは、野菜のおかずに加えられます。また、汁ものに卵や豆腐などのたんぱく源を入れると栄養価は高くなります。

直売所やスーパーの地元産野菜コーナーで販売している旬の野菜はおいしくて栄養が豊富です。

「減塩」で食べる

料理に「だし」を使うことで素材の旨味が増えて、おいしくなります。また、少しの味付けでも味をしっかりと感じることができるので、減塩にもつながります。下記の「手軽にできるだしのとり方」や市販のだしパック・無添加顆粒だしを利用すると「だし」をとる負担が軽減されます。

「手軽にできるだしのとり方」

<作り方> 1Lの水に昆布7～10g又ははしほし25～30gを入れて冷蔵庫に入れておき、翌日から使用できます。

※冷蔵保管で5日ほど持ちますが早めの使用を。



料理だけでなく、だし割り醤油などに活用できます！

〈3～5歳児の1日野菜摂取量の参考〉

1日・・・240g — 緑黄色野菜・・・90g
淡色野菜・・・150g

大人の手のひらで120gの例



生野菜の場合 ゆで野菜の場合



調味料をきちんと計量することで、調味料の使いすぎがなくなり、体にも家計にもメリットがあります。



計量スプーン



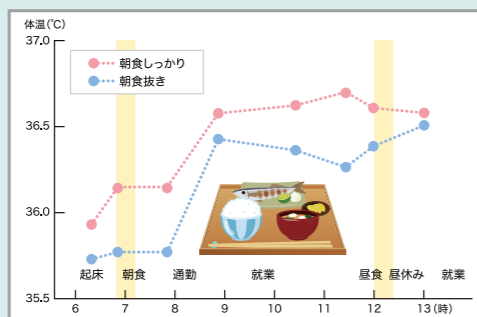
計量カップ



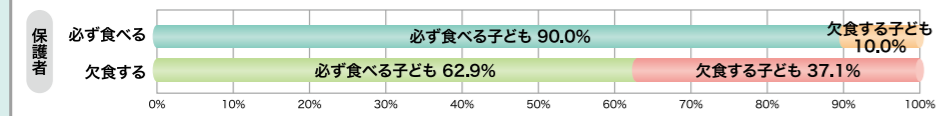
デジタルスケール

朝食を食べる習慣のある人とない人で
は体温に違いがあります。

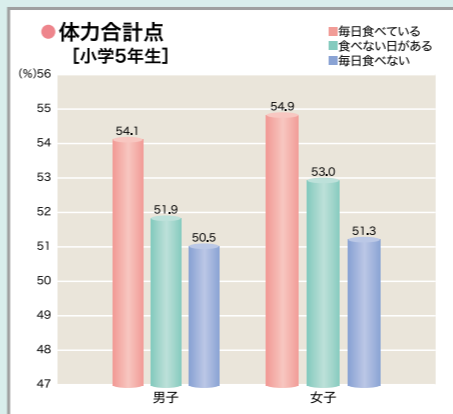
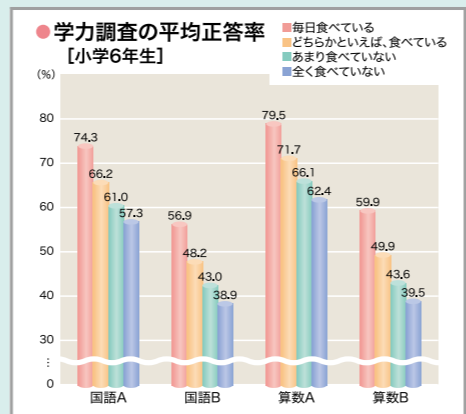
朝食を食べると、午前中の体温が上昇し、活動性があがります。身体のリズムを整え、午前中の時間を充実させるためにも、朝食をしっかり食べさせることが大事です。



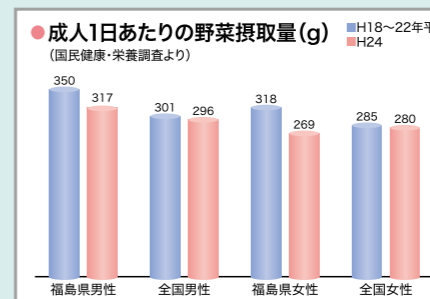
保護者が朝食を欠食していると、子どもの欠食の割合も高くなる傾向があります。



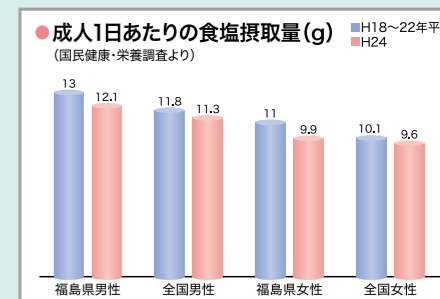
朝食を毎日食べている子どものほうが、
学力も体力も高い傾向にあります。



福島県のおとなは野菜摂取量が目標量より少なく、
食塩摂取量は目標量より多くなっています。



野菜摂取目標量 男女ともに350g/日



食塩摂取目標量 男性8g未満/日
女性7g未満/日

出典：日本人の食事摂取基準(2015年版)