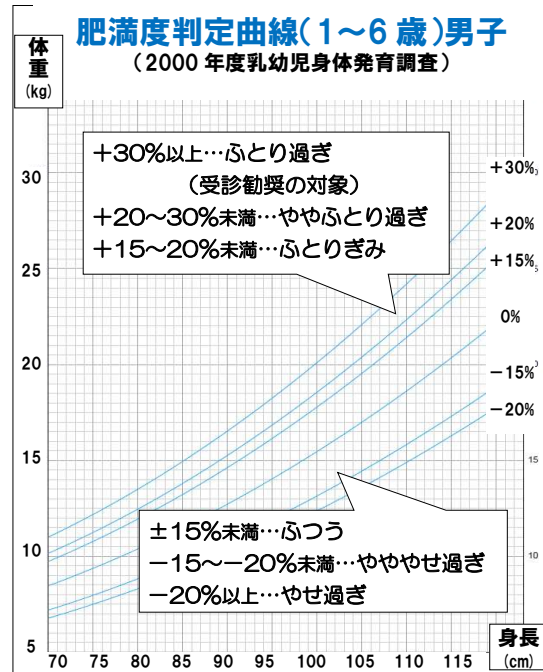
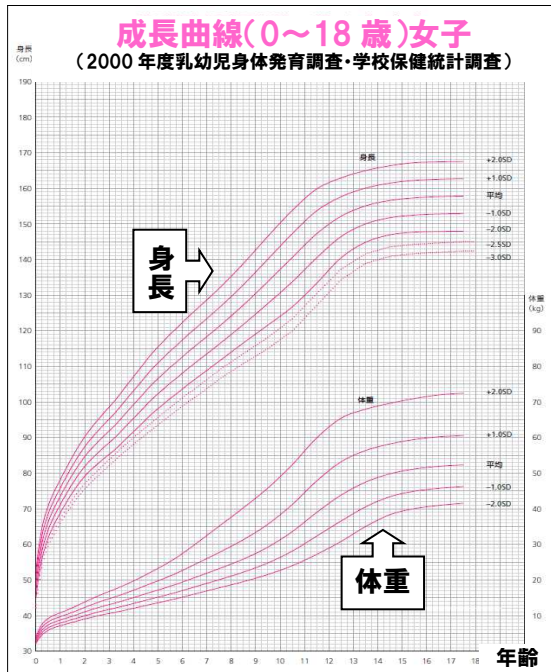




残暑厳しい今の時期でも、食事を含む生活リズムを整え、夏バテしにくい健康な身体作りを目指していきたいと思います。そのため、氷菓・甘味飲料は控えめにし、3食の食事でも栄養素補給に努めましょう。

子どもの体格は成長曲線でチェック

お子さんの体格(身長・体重)は、成長曲線(*1)に沿って上昇していくのが一般的です。身長や体重が基準線をまたいで上向きあるいは下向きになった場合は、肥満や成長障害など何らかの疾患が考えられるため要注意です。また、肥満度判定曲線(*2)でも確認し、場合によっては専門の医師による診察や検査が必要となります。

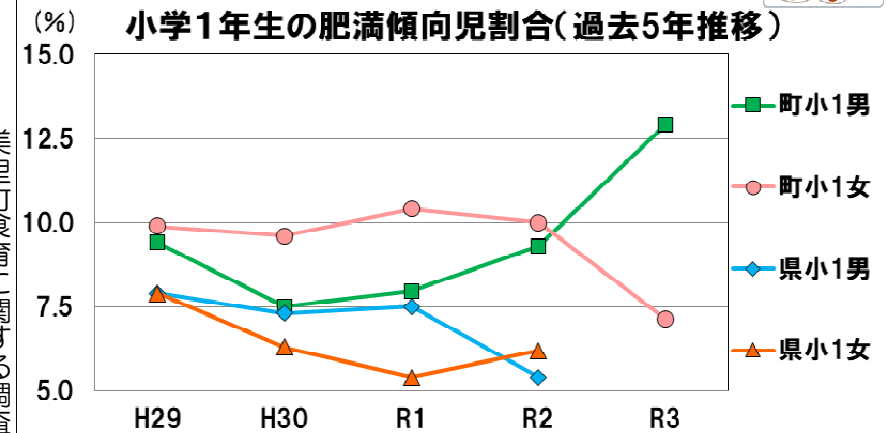


*1…子どもの体格の成長を視覚的に確認できるツール。母子健康手帳にも掲載されている。
*2…1歳以上に使用される肥満判定で、幼児は+15%以上、学童では+20%以上が肥満。

子どもも大人も肥満注意報!



町の現状



令和2年度町民健康調査によると、成人男性の38.9%、女性の28.1%が肥満者(BMI \geq 25)で、10年前より増加しています。
子どもの肥満は年長になるほど大人の肥満に移行しやすいことがわかっています。特に、身長の伸びが止まり体格が形成され、肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまう事から、思春期になると元に戻すことが大変難しく約70~80%が成人肥満へと移行します。

野菜をおいしく食べるヒント

～主菜に取り入れる & 旬の食材を食卓にプラス1品～

くせが少ないズッキーニをたっぷり使った具たくさんオムレツ風♪

よく食べる野菜を少し違う風味で味わってみるのはいかがでしょうか。

(主菜)ズッキーニの洋風お好み焼

【材料(4人分)】

1人分: エネルギー 172Kcal、塩分 0.9g

- ズッキーニ・・・1本(正味約180g)
- コーン(冷凍又は缶詰可)・・・50g
- 絹ごし豆腐・・・小1パック(150g)
- 卵・・・・・・・・・・3個
- ピザ用チーズ・・・40g
- オリーブ油・・・大さじ1(12g)
- ★ケチャップ・・・大さじ2(36g)
- ★中濃ソース・・・大さじ1(18g)

【作り方】

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、軽く水気をきっておく。
- ズッキーニは太めのせん切り、コーンは水気をきっておく。
- 卵を溶き、手でよく潰した①と②、チーズを混ぜ合わせる。
- フライパンに油を広げて温め、8等分に丸く置き、中火で約4～5分ずつ両面焼く。★の調味料2点を混ぜ上にかける。

☆☆幼児食コラム☆☆

子どもの砂糖の適量は、1～2歳児5g以下、3～5歳児10g以下が目安とされ、これは料理の調味料に使う程度の量です。しかし、市販の菓子や飲料からは、手軽に多量にとることができてしまいます。

まだ体の小さい子どもが適量以上に砂糖をとると、血液中の糖の濃度が正常時の何倍にもなります。過剰な糖は血液中のたんぱく質と結合し、たんぱく質本来の働き(身体づくり)をさせず、成長の妨げになります。

★日常的に砂糖をとり過ぎないように、甘い菓子や甘味飲料は控え、

穀類(ご飯・パン・麺類)でエネルギーを確保しましょう!



CHECK
飲み物
菓子の
砂糖量



清涼飲料水
※いろはす、DAKARA等
(500ml) 約20g



飲むヨーグルト
(100ml) 12g



30%果汁
ジュース
(100ml)約11g



チョコ入スティック
パン(1本約25g)
約3.5g



ラムネ小袋
(10g)7.5g



カップゼリー小
(2個30g) 4.5g



ポッキンアイス
(1/2本30ml) 約3.3g

ナスとオクラの塩昆布ナムル

【材料(4人分)】

1人分: エネルギー 53Kcal、塩分 0.7g

- ナス・・・正味240g(大きめ3本位)
- オクラ・・・4本(正味約40g)
- 塩昆布・・・小さじ2(正味10g)
- ★酢・・・大さじ1(15g)
- ★ごま油・・・大さじ1(12g)
- ★醤油・・・小さじ1(6g)

【作り方】

- ナスはヘタを除き、縦に12～16等分程度に切り、長さは2～3等分にする。オクラはヘタを除き斜めに2～3等分に切り耐熱容器に入れる。
- ①にラップをかけ(又は蓋をして)電子レンジ500Wで4～5分(750wで3分)加熱し、出てきた水分をきってしばらく置き粗熱をとる。
- 塩昆布はチキンばさみ等で細かく切り、★の調味料3点と合わせ、②を和える。少し味を馴染ませ完成
※好みで白炒りごまや、ちぎった青しそを入れてもOK!



◎問合せ: 美里町健康福祉課
栄養士 ☎32-2945