

みさと食育通信～特別号～

町では、健康づくり・食育に関する啓発活動の一環として、令和4年度より「みさと食育通信」を町内幼稚園・保育所利用の保護者向けに発行しております。今年度は、小・中学生の保護者へ対象を拡大し、特別号として発行いたします。毎日楽しく過ごすために大切な“健康づくり”について、家族の皆さんで考えるきっかけにいただければ幸いです。

時間栄養学で考える生活リズム



「はやおき・朝ごはん・はやね」が秘訣



健康的な食生活について考える際に、「何を」「どれくらい」食べるかだけでなく、「いつ」「どのよう」に「食べる」かも大切です。食事からとった栄養素が、体内でしっかり利用されるようにするには、生活リズムを整えることがポイントです。

6:00



【はやおき】朝の光を浴びて体内時計をリセット

1日 25 時間で動いている人間の体内時計は、太陽の光を浴びることで 24 時間のサイクルにリセットされます。また、脳の覚醒を促すホルモンが活発に分泌され、スッキリと目覚め、集中力があがります。窓越しの光や照明の明るい光でも OK です。



【朝ごはん】朝食を食べて空っぽの体に栄養補給

脳のエネルギー源になるブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができません。朝食で補給し、脳も体もスッキリ目覚めさせましょう。ただし、ドリンクやゼリーで済ませるのではなく、よく噛んで食べることで更に脳が覚醒し活発になります。

また、口に食べ物が入り胃に送られると、腸が動き始め、朝の排便習慣にもつながります。

12:00

・お子さんは普段、給食でバランスのとれた昼食を食べています。家族の方や休日には、揚げ物や肉など高エネルギーな料理を食べる場合、代謝が高まる昼間がおススメです。

15:00

・おやつは、時間帯や内容、量に注意しましょう。 詳しくは中面をご確認ください。

18:00

・夕食から翌日の朝食までは 10 時間以上空けると、朝のリセット効果が最大限引き出せます。また、夜は体内のエネルギー代謝が低下し、脂肪合成は活性化するため、主食を雑穀米にしたり、動物性の脂肪は控えるなどあっさりした和食がおススメです。

20:00

【はやね】寝る前の強い光は控える

～21:00



毎朝、一定の時間に起きることで、夜になると眠気を促すホルモンが分泌され自然と眠くなります。しかし、テレビやスマートフォン等の強い光は、その後の睡眠の質を下げ、心身の疲労回復効果や脳・体を成長させる効果を十分に得ることができません。

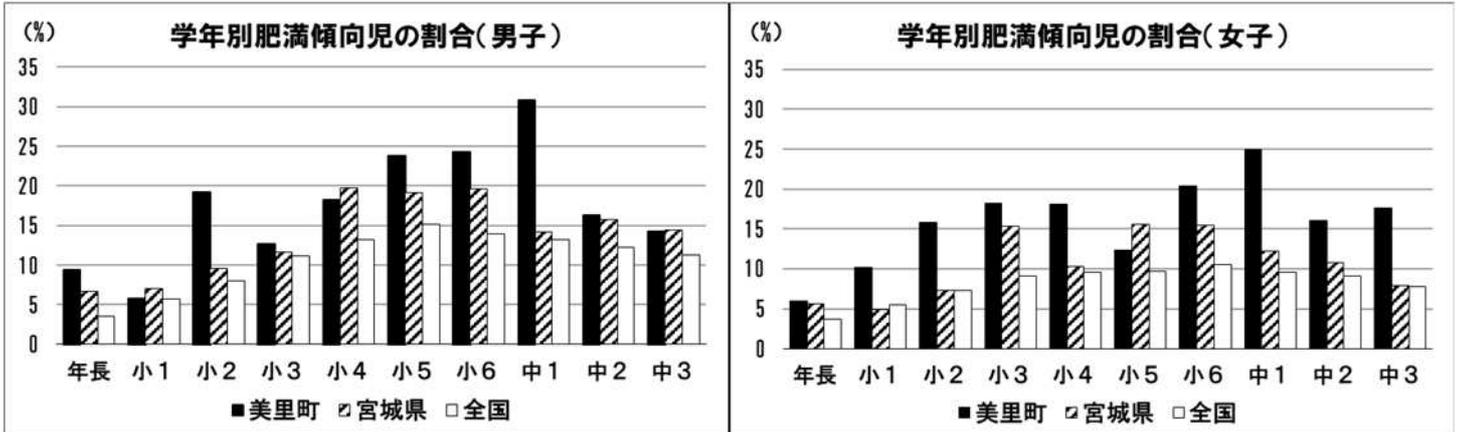


データで見る美里町の現状



県・全国平均よりも肥満の割合が多い

美里町では、第3期美里町食育推進計画の重点項目の一つ「食育を通じた健康づくり」において、適正体重の維持を目標に掲げており、小中学生の肥満度*1を毎年調査しています。宮城県や全国の平均と比較すると、ほとんどの学年で肥満傾向児の割合が多くなっています。

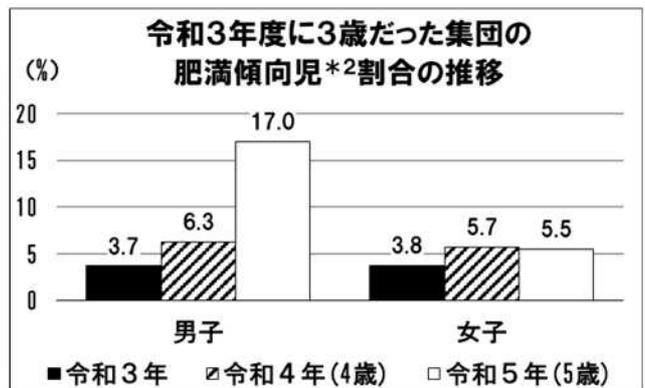
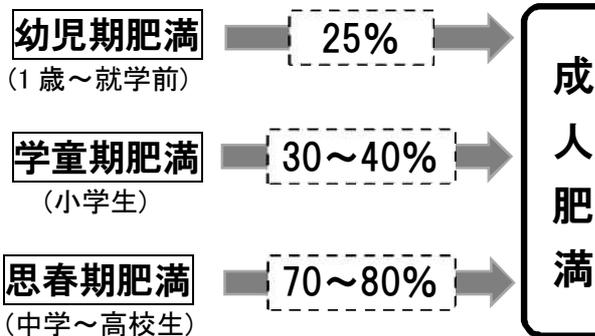


令和4年度肥満度調査、令和4年度学校保健統計調査結果

* 1…肥満度 (%) = {実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)} / 身長別標準体重(kg) × 100 で算出する小児の体格評価指標の一つ。肥満度 20%以上の者を肥満傾向児、マイナス 20%以下の者を痩身傾向児という。

幼児・小児肥満の基礎知識

子どもの肥満は、年長者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こと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。



美里町立幼稚園の健康診断結果(令和3~5年度)

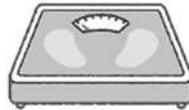


子どもの正常な成長経過として、5~7歳頃に体脂肪比率が最小値となります。その時期(5歳児の時点)で肥満だった幼児のうち、59%が中学1年でも肥満(肥満度 20%以上)であったという研究結果*3もあります。

* 2…幼児では肥満度 15%以上の者が肥満傾向児 * 3…幼児肥満ガイドより(2019年)



適正体重の維持が大切



「肥満」だけでなく、「やせている」ことも健康の維持に悪影響を及ぼします。特に、女性のやせは、生まれてきた子どもの将来的な肥満や糖尿病等の生活習慣病発症のリスクが高まります。生涯にわたる健康な体づくりのためには、適正体重の維持が大切です。

<家族みんなで体格チェック！>

年代	幼児	小児(6歳以上 18歳未満)	成人(18歳以上)
方法	幼児の身長体重曲線 (厚生労働省 2010)	肥満度(%) ^{*1}	BMI(体格指数) =体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
	グラフを使って身長・体重のバランスを判定。定期的に記入していくことで、成長に伴う体格の変化をみるができる。	高度やせ:-30%以下 軽度やせ:-20%以下 普通:-20%超~+20%未満 軽度肥満:20%以上 30%未満 中等度肥満:30%以上 50%未満 高度肥満:50%以上	やせ:18.5 未満 標準:18.5 以上 25.0 未満 肥満:25.0 以上

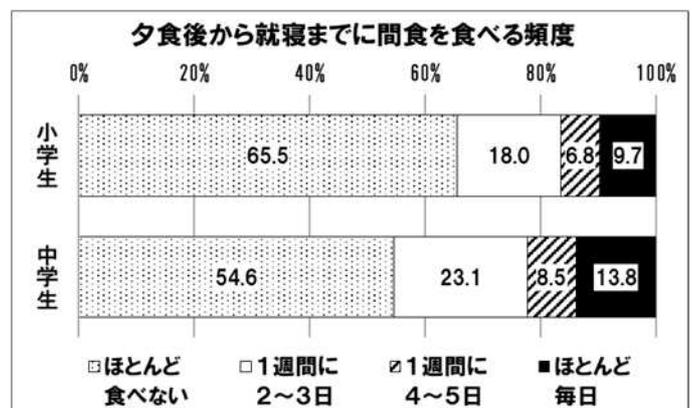


おやつを食べ方に気をつける

大人にとって「おやつ」は嗜好品ですが、子どもにとって「おやつ」は第4の食事と言われ、食事を補う意味があります。しかし、タイミングや量によっては、健康に悪影響を及ぼす恐れがあるので注意が必要です。

令和5年度美里町食育アンケートによると、夕食後から就寝までに間食を食べる習慣のある(「ほとんど食べない」以外の回答の合計)割合は、小学生で34.5%、中学生で45.4%となっています。

就寝前の間食は、肥満やむし歯予防のために家族みんなで止めるように心がけましょう。



令和5年度美里町食育アンケート

<おやつを食べ方のポイント>

①時間を決める

次の食事に影響しないよう食事の2~3時間前からは、エネルギーのある飲食物は控える。

就寝前の間食や夜食でとったエネルギーは、脂肪として蓄積されやすいため極力食べないようにする。

②内容を考える

食事できりにくい栄養素(カルシウム、ビタミン等)を補給するため、牛乳・乳製品や果物、芋類、小さめのおにぎり、小魚等がおすすめ。

砂糖やあぶら、塩が多いものは控えめに。



③量に気をつける

食べ過ぎてしまわないよう小分けタイプを選び、1日1個など約束する。

少量を取り分けて食べる。

楽しく増やそう身体活動時間



😊 目標は毎日 60 分以上

スポーツや遊びなど生活の中で様々な運動(身体活動)をすることは、健康の維持と病気の予防に効果があると言われています。特に幼児期には、多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎が培われるため、毎日合計 60 分以上、楽しく体を動かすことが大切です。

<運動を続けることの主な効果>

●体力や運動能力の維持・向上

疲れにくい体になる。運動能力の維持・向上はケガや事故から身を守ることにもつながる。

●体の健康・病気の予防

肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病になりにくい体がつくられる。

●こころの健康

気分転換やストレスの解消になる。

集団生活やトレーニングを頑張ることで、社会性やめげないところが身に付く。

♪ 日常生活の中にも運動のチャンス♪

- ・近い距離は乗り物やエレベーターを使わずに歩く
- ・徒歩の時は早歩きを試してみる
- ・家事のお手伝い(風呂洗い、部屋掃除、雑巾がけ、靴洗い、洗濯物を干す・取り込む、布団の準備、食器洗い・片付け、庭の手入れ、ゴミ捨てなど)
- ・ペットの世話(えさ、遊び、散歩など)

★料理のヒントはこちらから↓



町ホームページ
「美里町の食育」

食事は主食・主菜・副菜の組合せ & 塩 eco*4 !

副菜

(野菜、きのこ類、海藻類など)

細胞の増加や入れ替わる時に必要な栄養素を多く含み、風邪・皮膚乾燥の予防、貧血・便秘予防の働きがある。

主食(ご飯、パン、麺など)

体や脳を動かすエネルギー源となるブドウ糖が含まれる。



主菜

(魚、肉、卵、大豆製品など)

体(筋肉、内臓、細胞、血液など)をつくる材料であるたんぱく質、鉄、コレステロールが多く含まれる。

汁物

不足しやすい食材を補う。野菜などで具を多くすると副菜代わりになる。

※1日1~2杯を目安に薄味で

* 4...塩 eco とは、塩を節約するという意味の造語

幼稚園・

保育所の保護者の方へ

肥満の予防・改善は早い時期からの取組が大切です。別紙もご覧いただきお役立ててください。

小学生の保護者の方へ

望ましい生活習慣を定着させる時期です。規則正しい生活リズムについて、別紙もご覧いただきお役立ててください。

中学生の保護者の方へ

肥満のみならず、生活習慣病の予防・改善には野菜を食べることが効果的です。別紙もご覧いただきお役立ててください。