

みさと食育通信～令和6年度特別号～

町では、健康づくり・食育に関する啓発活動の一環として、町内幼稚園・保育所利用の保護者向けに「みさと食育通信」を発行しております。今回は、小・中学生の保護者へ対象を拡大した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していいただければ幸いです。

時間栄養学で考える生活リズム～秘訣は「早起き・朝ご飯・早寝」～

食事からとった栄養素が、体内でしっかりと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



【早起き】朝の光を浴びて体内時計をリセット

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。

【朝ご飯】空っぽの体に朝食で栄養補給

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ないため、朝食で補給する必要があります。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、脳の働きが活発になります。

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

【昼食】お子さんは普段、バランスのとれた給食を食べています。

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。

18:00

【夕食】翌日の朝食まで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、夜は体内の脂肪合成が活性化するため、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

～21:00



【早寝】寝る前のメディア視聴は控える

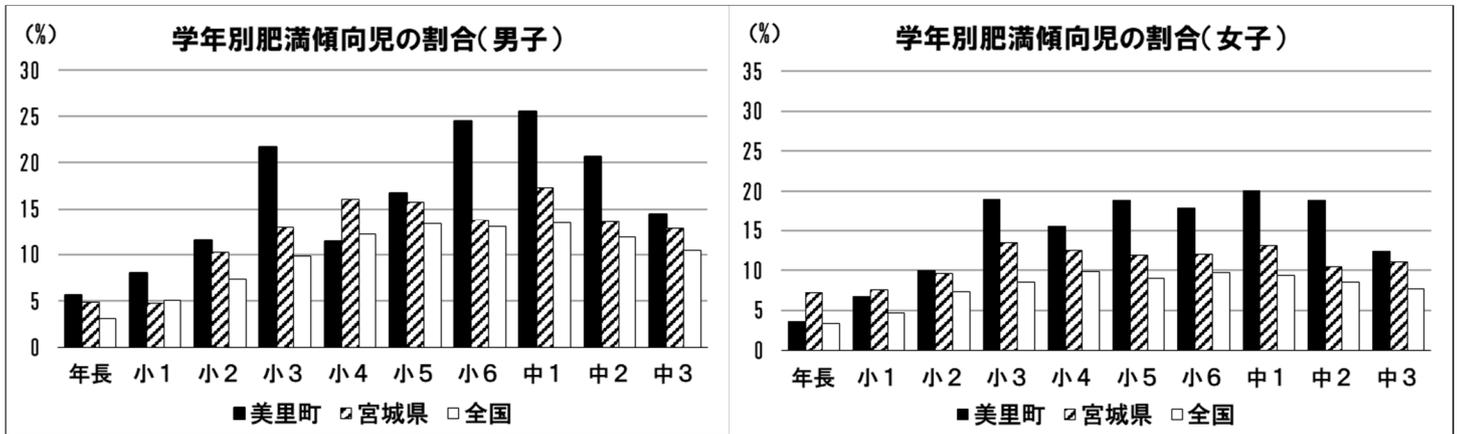
毎朝、一定の時間に起きることで、夜になると眠気を促すホルモンが分泌され自然と眠くなります。しかし、テレビやスマートフォンの光は、脳に日中と勘違いさせる作用があるため寝付くのに時間がかかり、睡眠の質にも影響します。

睡眠による脳や体の成長効果を十分に得るために、就寝の2時間前からはメディア視聴を控えましょう。

データで見る美里町の現状～県・全国より肥満の割合が多い～

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。



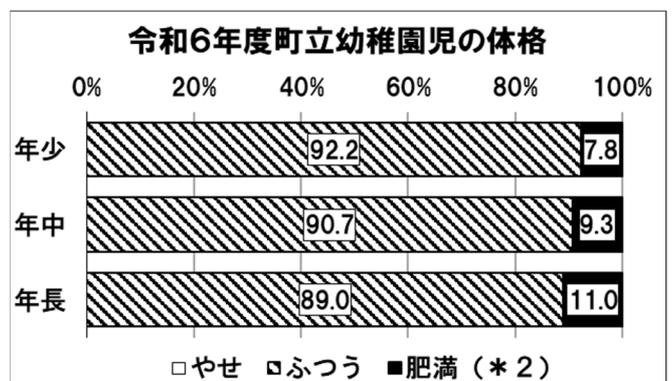
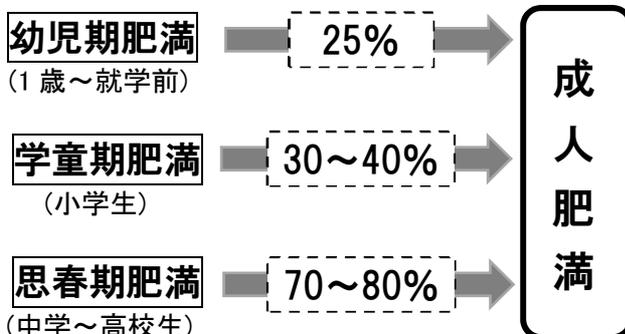
令和5年度肥満度調査、令和5年度学校保健統計調査結果

* 1 肥満度(%)とは、 $\frac{\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}}{\text{身長別標準体重(kg)}} \times 100$ で算出する小児の体格評価指標の一つです。
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言います。



●小児肥満の基礎知識

肥満とは、過剰な脂肪が身体に蓄積した状態であり、様々な病気を引き起こします。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。



美里町立幼稚園の健康診断結果(令和6年度)

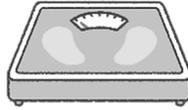
肥満になってしまった場合には、早いうちに対応することが大切です。「ふつう」の体格の場合にも生活習慣(生活リズム・食事・運動)を点検し、肥満予防に取り組みましょう。

* 2…幼児(1歳以上6歳未満)では肥満度 15%以上の者を「肥満」と定義

●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、生まれてくる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。まずは家庭で毎日、体重測定(記録)をする習慣をつけましょう。



<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。定期的に記入することで、成長に伴う体格の変化をみることができる。	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

楽しく増やそう身体活動時間



WHO(世界保健機関)は、1日 60 分以上、元気にからだを動かすことを推奨しています。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。

①元気に活動的に！

1週間を通して1日 60 分以上の中強度以上の身体活動(主に有酸素性身体活動)を行うことが推奨されています。

体力の向上や肥満の減少、心の健康増進につながります。



通学や家事の手伝い、体育の授業、クラブ活動等を含む

②からだを強くする！

- ・高強度の有酸素性身体活動を少なくとも週3日は取り入れることが推奨されています。
- ・筋肉や骨を強化する身体活動を少なくとも週3日は取り入れることが推奨されています。

心肺機能や筋力の向上、心の健康増進につながります。



鬼ごっこなど呼吸がかなり乱れる強さで動く活動のこと



ジャンプなど筋肉への負担が比較的大きい動きを伴う活動

③座りっぱなしを避ける！

座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムを減らすことが推奨されています。

心肺機能や体力の低下、心の健康の不良を防ぎます。



健康づくりの土台は**食生活**～主食・主菜・副菜の組合せ&塩 eco!^{エコ}～

食事は1日3食、決まった時間に食べることで生活リズムが整い、自然と“お腹が空く→食べる”習慣が身に付きます。食事内容に偏りがないようにするコツは、**主食・主菜・副菜**をそろえることです。

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

*3…塩 eco とは、塩を節約するという意味の造語

★料理のヒントはこちらから→



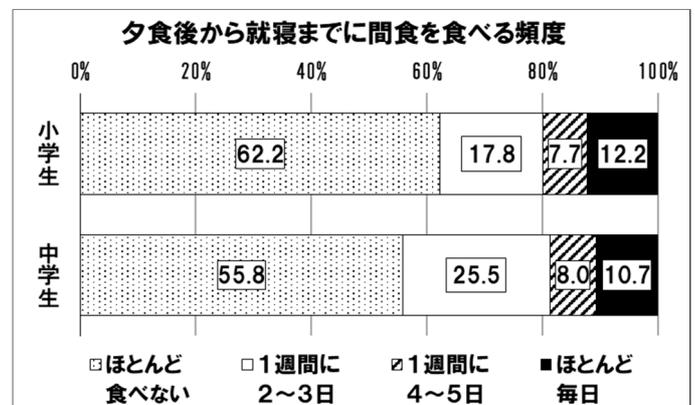
町ホームページ「美里町の食育」

●おやつ(間食)の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、食事で不足しがちな栄養素を補う意味があります。食べる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ります。

令和6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37.8%、中学生で44.2%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。



<おやつの食べ方のポイント>

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。

②種類を考える

食事ですりにくい栄養素(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、小魚等がおススメ。

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。

※別紙リーフレットもご覧いただきお役立てください。