

みさと食育通信 ~令和7年度特別号~

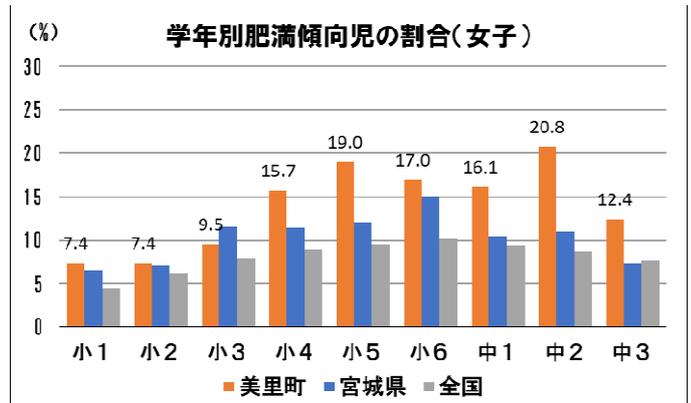
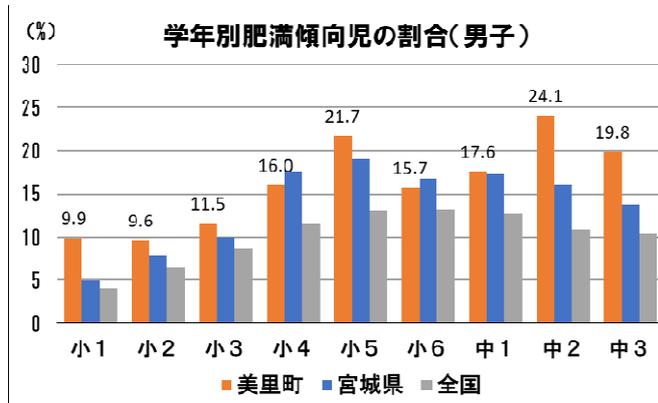
町では、健康づくり・食育に関する啓発活動の一環として、町内幼稚園・保育所利用の保護者向けに「みさと食育通信」を発行しております。今回は、小・中学生の保護者へ対象を拡大した特別号として発行いたします。

毎日を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。

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7年度肥満度調査、令和7年度学校保健統計調査結果

*1肥満度(%)とは、{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

幼児期肥満

(1歳~就学前)

25%

学童期肥満

(小学生)

30~40%

思春期肥満

(中学~高校生)

70~80%

成人肥満

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。

※幼児(1歳以上6歳未満)では、肥満度15%以上の者を「肥満」と定義します。

子どもの健康なからだづくりのポイント

●適正体重の維持

「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。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。



*みさと食育通信のバックナンバーはこちら⇒



続きは裏面へ

●生活リズムを整える

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。



【早起き】朝の光を浴びて体内時計をリセット …窓越しの光や照明の明るい光でも OK

【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。



【早寝】寝る前のメディア視聴は控える …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。

1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保が推奨されています。

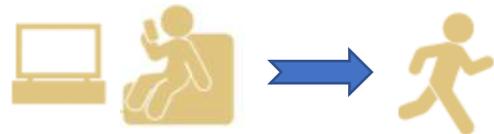


●身体活動時間を増やそう

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。

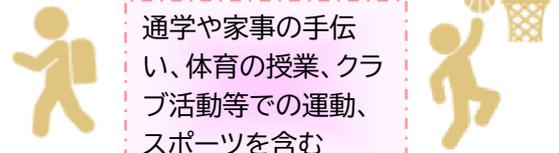
①座りっぱなしを避ける！

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。



②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。



通学や家事の手伝い、体育の授業、クラブ活動等での運動、スポーツを含む

③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。



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



●食事とおやつ（間食）の食べ方に気をつける

食事食事は1日3食、主食・主菜・副菜の組合せで、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

よく噛むメリットは、肥満防止、脳の活性化、虫歯予防、味覚の発達、そして表情が豊かになることなど多岐にわたります。

おやつ①時間を決める ②種類を考える(砂糖・油・塩分が多いものは控える) ③量に気をつける

令和7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42.4%、中学生で45.5%となっています。

就寝前の間食や、甘い飲料（スポーツ飲料や果汁、乳酸菌飲料も含む）は、肥満やむし歯予防のためにも、家族みんなで止めるように心がけましょう。

普段の水分補給は、お茶か水がおすすめです。

