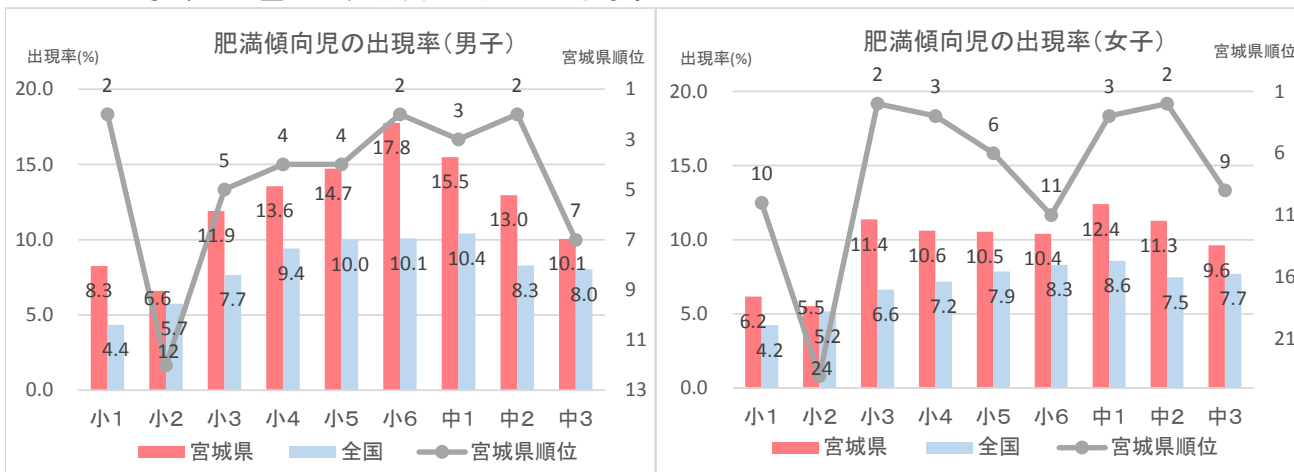


知っていますか!?宮城の体格

宮城の子どもは
肥満が多い!!

宮城県における肥満傾向児の出現率の割合を、全国平均と比べてみたところ、男女ともに小1から中3まで、どの学年も全国平均を上回っています。また、肥満傾向児の出現率の順位は、ほとんどの学年で全国10位以内に入っています。



出典：平成28年度宮城県学校保健統計

なぜ肥満が問題なの・・・？

●身長の伸びに影響を 及ぼす可能性がある

肥満により、骨の完成を促すホルモンが作られてしまうため、早いうちに骨が完成し、身長の伸びがストップしてしまいます。



低学年では高身長ですが、徐々に低身長傾向となります。



●生活習慣病にかかりやすい

体重が増え続けると、肥満になり、内臓脂肪が蓄積されます。



子どもの頃から糖尿病、高血圧、動脈硬化といった生活習慣病にかかりやすくなります。



生活リズムは「早寝・早起き・朝ごはん！」

生活リズムの乱れは、食習慣の乱れにつながります。「朝ごはん」を食べていない人は、まず「早寝・早起き」を心がけましょう。「朝ごはん」を食べると、脳や内臓が目覚め、日中の活動意欲につながります。

また、睡眠時間をしっかりとることで、「成長ホルモン」の分泌が促されます。「成長ホルモン」は脳や体を休め、筋肉や骨の成長を促します。



よく噛んで食べる = 全身健康に♪

噛むことは、食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身の健康に大変重要な働きをしています。この噛む効用について、学校食事研究会がわかりやすい標語をつくりました。

それは、『ひみこの歯がイーゼ』です。弥生時代の人々は、1日の食事で約4,000回噛んでいたと言われていますが、現代人は1日約620回という調査結果があります。

ひ 肥満予防 よく噛んで食べると、満腹中枢が働き、食べすぎを防ぎます。

み 味覚の発達 よく噛んで味わうことにより、食べ物本来の味がよくわかります。

こ 言葉の発音 あごの発達、歯並びがよくなり、正しい発音ができます。

の 脳の働き よく噛むことで、脳細胞の働きを活性化します。

は 歯の病気予防 よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。

が がん予防 唾液は発がん作用を消す働きがあります。

いー 胃腸快調 よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けてくれます。

ぜ 全力投球 奥歯で噛み締めることで、全身に力が入ります。



*** 食事はゆっくり時間をかけて、ひとくち30回噛むことを目標にしましょう ***

夜食（夕食後の間食）には要注意！

夜食とは夕食が終わってから寝るまでの間に食べることです。

夜食を食べると・・・

1. 運動で夜食分のカロリーを消費しにくい。
2. 横になった状態だと胃腸が働きにくく、消化が悪い。
3. 歯磨き後に食べてしまうと、むし歯の原因になってしまう。

夜食を食べることで次の日の食欲にも影響し、生活リズムを乱しやすくなります。大人も子どもも気を付けましょう。



運動習慣

日常生活で体を動かす工夫をしましょう。

- テレビのCMの時間に親子でストレッチしましょう。
- 少しの距離は歩くように心がけましょう。
- 駐車場はできるだけ遠くに止めて歩くようにしましょう。
- 階段を使うようにしましょう。

