

食生活をみなおす それは健康への第一歩！

みなさん、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ご飯を食べることは健やかな人間形成の基本です。

この特集では、最新の食に関するアンケート結果を交え、それぞれのライフステージにおける食の大切さについて紹介します。

毎日の食事のこと、ちょっと考えてみませんか？



「食育」を知っていますか？

「食育」とは、私たち一人ひとりが自分の力で正しい「食」を選択し、健康で健全な食生活を維持することができる能力を高めるといことです。約100年前話題になった豊橋市出身の村井弦斎による著書『食道楽』の中でも「小児には徳育よりも知育よりも体育よりも食育が先き」と述べられています。また、昔から「医食同源」という言葉があるように、健康と食事は切り離すことはできません。

食の現状と課題

私たちの生活は豊かになり、好きなときに好きなものを食べることができるようになりました。しかし一方では次のような問題が生じています。

- ・朝食の欠食
- ・栄養バランスの偏った食事
- ・孤食（一人で食事をすること）や個食（同じ食卓でそれぞれが好きなものを食べること）
- ・肥満や生活習慣病の増加

今回の特集を参考にしてみなさんも健康への第一歩を踏み出してみませんか。



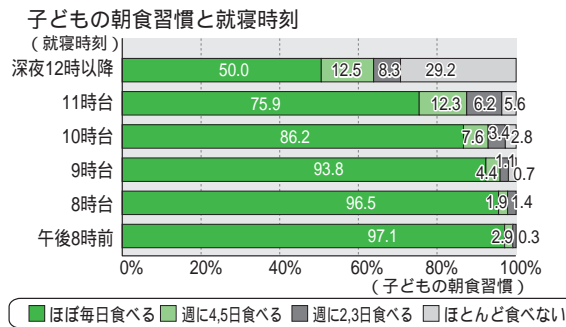
就学前

乳幼児期は、毎日の生活そのものが食育につながっています。食を通して、体の成長だけでなく、心の発達や親子のぎずなを深めることができる大切な時期です。

ここが問題

早寝早起き朝ごはん

朝食を食べないと午前中のエネルギーがなくなり、幼稚園や保育園で元気に楽しく過ごすことができなくなります。寝る時間が遅い子ほど、朝ごはんを食べないというデータがあります（下図）。「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムが大切です。



平成17年度 乳幼児栄養調査（厚生労働省）

小さい頃からの食育が大切です

厚生労働省が全国を対象に平成11年度に行った国民栄養調査で、適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識・技術について調査したところ、「まったくない」、「あまりない」と回答する方が子育て世代である20歳代、30歳代の男性で約7割、女性で約5割みられました。子どもの頃から、お手伝いなどをおして、食の知識を身につける必要があります。

ここから始めよう

子どもの心と身体が健やかに成長するために

次のことに気をつけて家族で食事を楽しみましょう。

お腹がすくリズムをつくりましょう

空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを覚えさせましょう。

食べたいもの、好きなものを増やしましょう

離乳期から五感を使っているいろいろな食品になじませ、おいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

家族で一緒に食べましょう

家族や仲間などとの和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。

食事づくり、準備を手伝わせましょう

家族や仲間のために作ったり、準備したりすることで満足感や達成感を得る経験が必要です。

食べることに関心を持ち

たせましょう

多くの食体験を通じて、

生きる基本である「食」

に興味を持たせることが

重要です。将来、自分の

体や健康について考える基礎になります。

(厚生労働省「保育所における食育に関する指針」参考)



豊橋市の取り組み

離乳食講習会

新しく親になる方のために、乳幼児の食事の作り方を学ぶ教室を開催しています。離乳食の作り方を学ぶことにより、母親としての自覚が芽生え、同時に食事の大切さを知ってもらっています。



朝食のポイント

- ・前日からメニューを決めておく
- ・時間の節約ができます
- ・夕食の時、朝食分も一緒に作っておくと朝が楽です
- ・みそ汁に野菜をたくさん入れるだけでバランスがよくなります
- ・トーストだけの人は牛乳かヨーグルトなど、もう一品増やしましょう

- 《朝食メニュー例》
- <主食> ごはんまたはパン
 - <主菜> 目玉焼き
 - <副菜> トマトサラダ
 - <飲み物> 牛乳
 - <果物> りんご



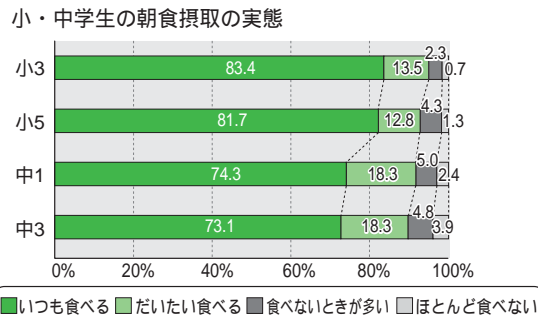
就学後

身長・体重、運動能力が向上する時期なので、十分な栄養が必要です。生涯にわたり、健康に過ごすため、バランスのとれた食生活の基礎を作るようにしましょう。

ここが問題

朝食を食べない子どもが増加しています

平成17年度に豊橋市が行った「食に関するアンケート」の調査結果から、小・中学生の食生活の問題が明らかになりました。朝食を「食べない」と「食べない」といふ小・中学生は小学生は36%、中学生はさらに増え、79%となっています(下図)。



平成17年度「食に関するアンケート」調査(豊橋市)

食生活の乱れは生活習慣の乱れが原因

小・中学生の生活リズムが塾通いなどにより夜型になったことが原因で朝起きられず時間がなかったり、夕食後の間食により翌朝食欲がなく朝食が食べられないという状況が増えています。

間違ったダイエット意識

適正体重であるのに無理なダイエットをする小・中学生が増えています。それにより拒食症や過食症を引き起こすこともあります。

ここから始めよう

子どもの食生活を守るために家族で食事を

共働きなどによる家族の食事時間帯のズレ、子どもの習い事の増加などにより、家族で食事をすることが少なくなってきました。子どもの食生活のリズムを作るために、1日1回でも決まった時間に家族で食事をしよう心がけましょう。みんなで楽しい雰囲気の中で食事をすることで、苦手な料理も食べることができ、好き嫌い克服の手助けになります。また子どもと一緒に食事をし、言葉を交わすことで心が落ち着くものです。

食生活の崩壊は親の責任です

子どもたちの食生活の崩壊は親の責任です。食生活の崩壊は単に健康面での問題ばかりでなく、私たちの生き方そのものに大きく関わる問題です。手間を省くことばかりを考えず、ときには季節や行事にちなんだ料理を子どもと一緒に楽しみながら作ってみてはいかがでしょうか。

- 《旬の食べ物を使ったメニュー例》
- <主食> えだまめごはん
 - <主菜> 2色ピーマンの肉巻き焼き
 - <副菜> 焼きナス
いんげんのごまあえ
トマトサラダ

豊橋市の取り組み

とよはし産学校給食の日
学校給食のお米は、豊橋でとれたものを使っています。また、市内の特産物を使った献立を生産農家と交流しながら食事をする「とよはし産学校給食の日」を年間4回実施しています。



給食でカルシウムは1日の必要摂取量の2分の1

学校給食では、家庭の食事で摂取しにくいカルシウムは1日の必要摂取量の2分の1摂取できるような献立となっています。

「食事」知識・意識の向上

学校での出前講座や、学校保健委員会などをおして子どもの食事に対する意識を高めています。

自分で作ったものを食べる

いくつかの小学校では、自分たちの手でお米や野菜などの食物を栽培し、調理して食べることで、食べ物への感謝の気持ちを育てています。また、下条小学校では食農教育の研究が行われ、来年発表を予定しています。



成人

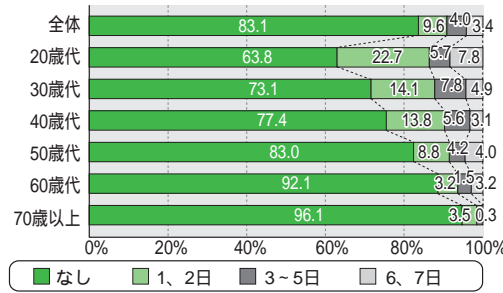
成人は望ましい生活習慣を身に付け、自分の栄養管理をする必要があります。最近話題のメタボリックシンドロームなど生活習慣病を予防することにつながります。

ここが問題

食生活の乱れ

平成17年度に豊橋市が行った「市民意識調査」などの結果から、朝食の欠食や夜遅くの食事など、食生活が乱れている成人が多いことが分かりました（下図）。食事の内容も朝食に野菜がないなど、バランスのとれていない状況が目立ちます。働き盛りで、体が栄養を要求しているのに、十分な栄養補給がされていない、栄養が偏ってしまっています。

成人が1週間に朝食を欠食する割合



平成17年度市民意識調査（豊橋市）

メタボリックシンドロームに要注意

メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪型肥満」の人で「中性脂肪が多い」「血圧が高い」「血糖値が高い」の3項目のうち2つ以上併わせ持っている状態をいいます。このような状態の人は動脈硬化になる可能性が非常に高く、結果的に心筋梗塞や脳卒中を引き起こし易くなります。

ここから始めよう

朝食をしっかり食べて生活習慣病予防

午前中のエネルギー確保や、一回の食事でのエネルギー吸収量を減らし、脂肪をためにくい体質にして生活習慣病を予防するためにもしっかりと朝食を食べましょう。

食べ過ぎを予防し、繊維類を多く摂りましょう

- ・ ゆっくり噛んで食べて、満腹感アップ
- ・ 汁物や飲み物を組み合わせ、ポリウムアップ
- ・ 夕食が遅くなる時は、夕食を2回に分けましょう
- ・ 野菜類など繊維類を多く摂りましょう

外食や弁当を利用する場合はよく選びましょう

- ・ 野菜がたくさん入っている物を選びましょう
- ・ 油の少ない料理を選びましょう

自分の適切な食事量を知りましょう

食べる量と消費する量のバランスがとれていないと肥満状態になり易くなり、生活習慣病の原因になります。

エネルギー摂取量

	男性	女性
18～29歳	2,650 kcal	2,050 kcal
30～49歳	2,650 kcal	2,000 kcal
50～69歳	2,400 kcal	1,950 kcal
70歳以上	1,850 kcal	1,550 kcal

身体活動量により異なります

豊橋市の取り組み

健康づくりの料理教室

料理が苦手な方や食生活で注意が必要な方へのアドバイスをする料理教室を開催しています

外食栄養成分表示の推進

健康的な食生活が送れるように、左のステッカーを掲示した飲食店ではメニューに料理のエネルギーや塩分を中心に栄養成分量を表示しています。栄養成分表示を参考にバランスの良い食生活を実践しましょう。



外食栄養成分表示店ステッカー

この特集へのご意見・ご感想

保育課 ☎51・2324
 保健給食課 ☎51・2836
 健康課 ☎51・2384

