

親子で見直そう!食生活

健志通信

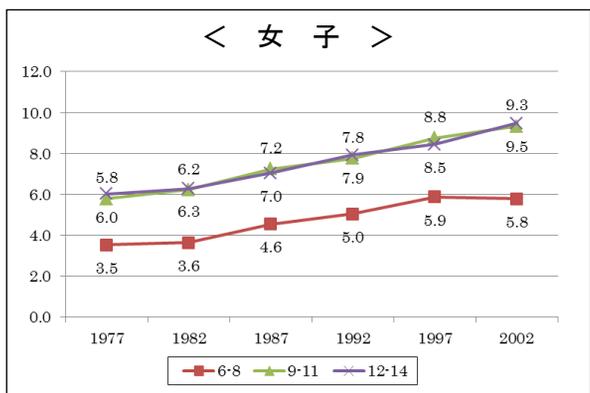
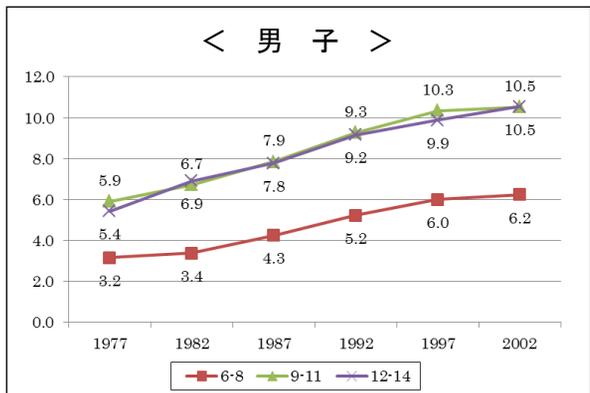
発行
(公財)体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島1-2-1
平成 26 年 4 月 1 日

第25号



十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
ヘルスパひなせ
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ヶ浦健康づくり支援センター

表 1. 年齢別 (6~14歳)
肥満傾向児の出現率推移



(総務省統計局政府統計の窓口より)



大人の習慣が子どもの習慣になる

幼少期における肥満傾向児出現率は、37年前に比べ男女とも増えてきています。(表1参照)さらに、見た目には肥満でなくても、コレステロール値が高いなど生活習慣病予備軍の子どもたちは着実に増え、今では小学生から高校生までの10人に4人が、生活習慣病予備軍といわれているほどです。これらの主な原因は、食生活の乱れや運動不足といわれ、特に食事では糖分や脂肪分の

多い食事を摂りすぎていることが挙げられます。また、今は予備軍でも、そのままの生活習慣を続けると、大人になってから生活習慣病になる可能性はとも高くなります。

子どもたちの生活習慣に大きな影響を与えるのが身近な大人の生活習慣です。糖尿病や高血圧、心臓病など、中高年になってから親と同じ病気を発症する人は多いものです。その病気の発症の原因は、遺伝的な要素が半分、あとの半分は病気を引き起こすような生活習慣を受け継い

肥満は3歳までに決定する

「子どもの肥満は3歳までに決まる」といわれています。これは、甘い飲み物やスナック菓子をよく食べる、決まった時間に食事をしない、野菜をあまり食べないなど、肥満の原因になる習慣が3歳までに身につく、ということなのです。食べてはゴロゴロ：

「生活習慣」。中でも「食」は、一日三度と一番頻度の多い要素であり、簡単に変えられるものではありません。子どもたちにとって、身近な大人の生活習慣が与える影響はとて大きく、まずは自分たちの生活習慣病予防のために、そして、子どもたちの未来の健康のために毎日の食生活を見直してみよう。

だことといえるでしょう。食生活をはじめとする幼少期の生活習慣が、一生の健康を左右すると言っても過言ではありません。

といった大人の姿さえ、子どもたちは引き継いでしまっている。「食育」は、大人にこそ必要なものなのかもしれません。

「食事バランス」で幸せ家族になろう!

大人も子どもも、健康なカラダをつくるために必要不可欠なのは「バランスの良い食事」。同じカロリーなら、好きなものを選んでいいのでしょうか?と思いがちですが、カロリーの中心こそ重要です。

ケーキやあんこの糖質(砂糖)はすぐに吸収され、カラダに溜めこまれます。それに比べてご飯の糖質(でんぷん)は吸収に時間がかかり、カラダを動かすエネルギーとなります。同じカロリーでも、ご飯替わりにお菓子(大人では、アルコールも同じ)とはいかないのです。

また、食べた物を効率よくエネルギーに変えるためには、ビタミン、ミネラルなども必要です。野菜やきのこ、海藻などを、いろいろなおかずと組み合わせると良いでしょう。ご飯をきちんと食べて、肉や魚をおかず、野菜もたっぷり。焼く・煮る・和えるなどの調理法にも変化を付けると良いでしょう。バランスよく、さまざまな栄養素が摂れるのもちろん、風味や食感も合わせて、食べることもそのものが楽しくなるはず。大人も子どもも一緒に食事を楽しんで、毎日の健康をつくりましょう。

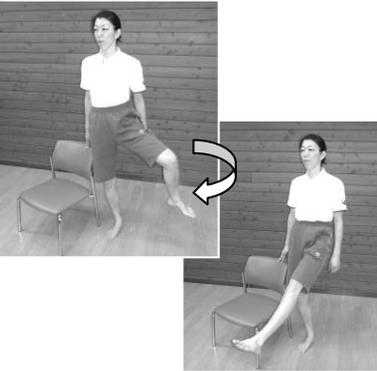
(管理栄養士 竹島)

また、食べた物を効率よくエネルギーに変えるためには、ビタミン、ミネラルなども必要です。野菜やきのこ、海藻などを、いろいろなおかずと組み合わせると良いでしょう。ご飯をきちんと食べて、肉や魚をおかず、野菜もたっぷり。焼く・煮る・和えるなどの調理法にも変化を付けると良いでしょう。バランスよく、さまざまな栄養素が摂れるのもちろん、風味や食感も合わせて、食べることもそのものが楽しくなるはず。大人も子どもも一緒に食事を楽しんで、毎日の健康をつくりましょう。

また、食べた物を効率よくエネルギーに変えるためには、ビタミン、ミネラルなども必要です。野菜やきのこ、海藻などを、いろいろなおかずと組み合わせると良いでしょう。ご飯をきちんと食べて、肉や魚をおかず、野菜もたっぷり。焼く・煮る・和えるなどの調理法にも変化を付けると良いでしょう。バランスよく、さまざまな栄養素が摂れるのもちろん、風味や食感も合わせて、食べることもそのものが楽しくなるはず。大人も子どもも一緒に食事を楽しんで、毎日の健康をつくりましょう。

自宅でできる簡単エクササイズ 股関節のストレッチ! ~しなやかなカラダづくり~

草木も芽吹き、清々しいこの季節。何か新しいことを始めるにはピッタリ。ランニングやウォーキングを始めようと思える方も多いのではないのでしょうか。今回は、「股関節」の運動をご紹介します。ランニングやウォーキングなどの運動前の準備運動として取り入れてみましょう。



- ①イスの横に立ち、背もたれに軽く手を置きます
- ②上体を動かさず、後ろから前に足を回すように回旋させます
- ③10回おこなったら反対側の足を回旋させます

~ポイント!~

- ◆足の付け根から大きく動かしていますか
- ◆上体が前後に動いていませんか?
- ◆急がずに股関節を意識してじっくり動かしましょう。

旬のヘルシーメニュー

エネルギー197cal
炭水化物 12.7g たんぱく質 28.4g
食物繊維 5.0g 脂質 4.2g 1人前

- ・豚肉(こま肉)100g ・筍 100g
 - ・エリンギ 中1本・アスパラガス 1本
- 【A】・柚子胡椒 お好み(小さじ1/2~2)
・酒 小さじ2 ・みりん 小さじ2
・しょうゆ 小さじ1 ・バター 10g

豚肉と筍の柚子胡椒炒め

【作り方】
①筍は一口大に切る。アスパラガスとエリンギは4cm程度に切り、アスパラガスはラップを巻いてレンジで1分程度温める。
②豚こま肉を食べやすい大きさに切り、フライパンで炒める。火が通ったらエリンギと筍を入れ、中火で炒める。
③火が通ったらアスパラガスと【A】の調味料を入れ、軽く混ぜ合わせたら最後にバターを入れて出来上がり

春が旬の筍をたっぷり使ったレシピです。筍は食物繊維が豊富で豚肉のコレステロールを排出する働きがあります。柚子胡椒とバターのコクがきいて、ご飯がすすむ一品です!
(栄養士 松ヶ崎結)

栄養