考えてみませんか？ 子どもの食事 ～未来へつなごう！健康な生活習慣と「食べ方」～

生涯に渡って大切な健康。まずは１日３回の食事が基本です。家族みんなで「食べ方」を考えてみませんか？

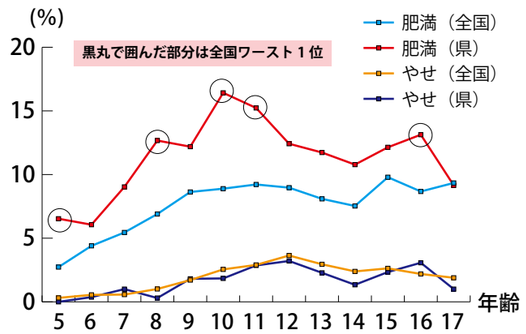
問 健康推進課地域母子係　☎ 576-3510

肥満とやせ、進む二極化

平成29年度の学校保健統計調査の結果では、福島県の「肥満傾向児」の出現率が全国と比べ平均1・5倍高くなっています。

一方、「やせ傾向児」も年齢が高くなるにつれて増えており、「肥満」と「やせ」の二極化が進んでいます（左図参照）。

▼肥満傾向児とやせ傾向児出現率（平成 29 年度）



将来に及ぼす影響は？

肥満によって内臓脂肪が増えると、脳血管疾患や心筋梗塞などを起こす原因となります。

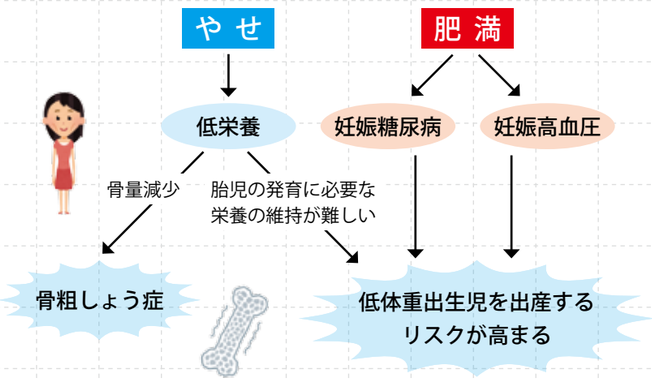
また、思春期以降の若い女性の「肥満」や「やせ」は、低出生体重児を出産するリスクが高まるなど、妊娠・出産に影響を及ぼします。妊娠前からの適正な食事が、子どもたちの将来の健康へとつながります。

良い生活習慣づくりは、子どもの頃から

子どもは、発育・発達のとても重要な時期にあります。必要な栄養をしっかり摂れるように、バランスの良い食事を摂ることと規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。思春期までにつくられた生活習慣は、成人期へ移行しやすく、良い生活習慣が将来の健康な体の土台となります。

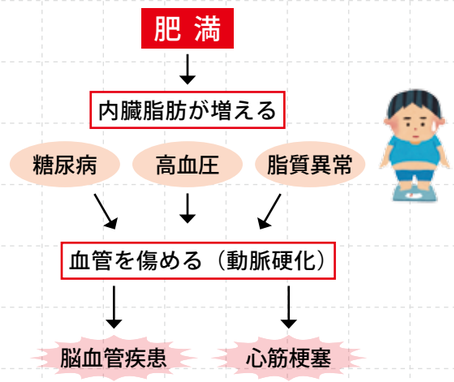
また、成人のメタボ率も年々増えているため、家族ぐるみで取り組むことが必要です。

▼肥満・やせが女性に及ぼす影響



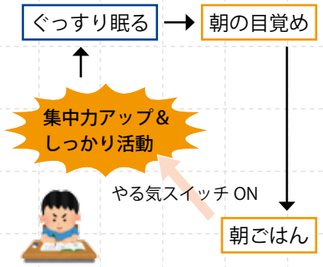
※低出生体重児として生まれてくると、将来、生活習慣病（高血圧・糖尿病など）になるリスクが高まることがわかっています。

▼肥満が及ぼす影響



早寝・早起き・朝ごはん

朝の光で脳が目覚め、やる気ホルモンが出てきます。朝食を食べることで内臓が目覚め、消化や代謝のリズムを整えます。午前中は集中力や学習能力が高まりやすく、日中の活動が夜の眠りを誘い、脳や体を休め成長を助けます。



規則正しい生活リズムは体や脳の成長・発達の基盤となります

食事の基本は１日３食「4つのお皿」

主食・主菜・副菜（汁物）をそろえましょう。

主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）
筋肉や血液、ホルモンの材料になる

副菜または汁物（野菜・海藻・きのこ）
- 傷んだ細胞を修復する材料になる
- 血糖値の上昇を抑える
- 野菜の摂取量の目標は１日 350g 以上

主食（ごはん・パン・麺）
脳のエネルギー源になる

プラス

牛乳・乳製品
幼児～高校生は１日に400ml、成人は 200ml が目安

果物（1 日 80kcal が目安）
みかんならＭサイズ２個、バナナなら１本

糖分の摂りすぎに注意

糖分を多く摂ってしまうと、内臓脂肪を増やす原因となります。水分補給には、水や麦茶などの甘くない飲み物がおすすめです。果物や菓子類も、食べすぎに気を付けましょう。

支援 support

栄養士にご相談ください

必要な食事量は年齢や性別、生活の活動量で決まります。食事の必要量について、健康推進課の栄養士がサポートします。お気軽にご連絡ください。

10 月の休日当番医

［診療時間：9 時～ 17 時］

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
7 日㊐	なかのクリニック（内科・外科・内分泌科）保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
8 日㊊	すずき医院（内科・胃腸内科・循環器内科ほか）保原町字西町 175 ☎ 575-2563
14 日㊐	さとうファミリークリニック（内科・小児科・消化器内科ほか）保原町上保原字中島 8-5 ☎ 574-2811
21 日㊐	武田小児科（小児科・内科）保原町字栄町 51 ☎ 575-2439
28 日㊐	梁川病院（総合診療科）梁川町字東土橋 8 ☎ 577-2155
	伊藤皮フ科クリニック（皮膚科・アレルギー科）伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121

夜間急病診療所（福島市）

福島市上町 5-6　上町テラス２階
☎ 525-7672
診療科／内科・外科・小児科
診療時間／ 19 時～翌朝 8 時
（小児科は 22 時まで）
受付／ 18 時 30 分～翌朝 7 時 30 分

福島県こども救急電話相談

夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。
相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時
☎ 521-3790（短縮ダイヤル ＃ 8000）

健康推進課地域母子係からのお知らせ
（問い合わせ：☎ 576-3510）

■妊婦歯科検診を受けましょう

妊娠中に歯周病が悪化すると、早産や低出生体重児のリスクが高くなります。安定期に入る妊娠 16 週ごろから受診しましょう。

■伊達ふれあいセンター KIDS 広場

毎週㊊㊎ 9 時～ 16 時、毎週㊏ 9 時～ 12 時
※ 10 月 8 日㊊は祝日のため休み。
※ 11 月 2 日㊎～ 12 日㊊は住民検診、23 日㊎は祝日、30 日㊎は行事のため休み。