

④体を動かそう

外遊びや運動により楽しく体を動かすことで、肥満や生活習慣病の予防・改善が期待できます。また、睡眠の質がよくなり、生活リズムも整いやすくなると言われています。

⑤生活リズムを整えよう

人間の脳や体は、眠っている間に修復・回復が行われ、子どもの場合には成長しています。早起き・早寝で十分な睡眠を心がけましょう。

⑥ゆっくりしっかりかんで食べよう

早食いは食べ過ぎの原因になります。1口30回かむことを目標にしましょう。よくかむことで唾液が増えて消化もよくなり、虫歯の予防にもつながります。

🌻 栄養と食事のコラム vol.9

身近な食文化

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

「和食」の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

④ 正月などの年中行事との密接な関わり

<引用：農林水産省ホームページ>

身近な食文化「郷土料理」

「郷土料理」というと、難しく聞こえますが、地域でとれる食材を使った昔ながらの料理のことです。各地の気候風土や暮らしに合った独自の調理法が、育まれてきました。

行事や節句にいただく物には、その土地の食文化が現れていることが多いので、子どもと一緒に探して、楽しみながら伝えていきましょう。

大田原市食生活改善推進員について ～食生活改善推進員(ヘルスマイト)が健康づくりを応援します～



平成30年度栃木県公衆衛生大会において保健衛生事業者団体の部の表彰をいただきました。私たちと一緒に地域で活動してみませんか？

食生活改善推進員は、地域で食を通じた健康づくりを推進するボランティアです。

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、わが家の食卓から地域へと積極的に健康づくりの輪を広げています。地域での自主活動のほか、行政の健康増進活動の協力をしています。

<平成30年度大人の食育講座(大田原市食生活改善推進員養成講座)を実施します>

元気な毎日を過ごすために、食事を中心に健康について学ぶことができる講座です。

大田原市食生活改善推進員は、この講座を修了後にボランティアとして食育活動を推進しています。

●日程…平成31年2月～3月の間の5日間(おおよそ週に1回程度)

●場所…大田原保健センター(若草1-832)

●対象…大田原市に住所のある20歳以上の男女

●定員…25名(先着順)

※詳細は広報おおたわら1月号や市ホームページなどに掲載予定です。

問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健康

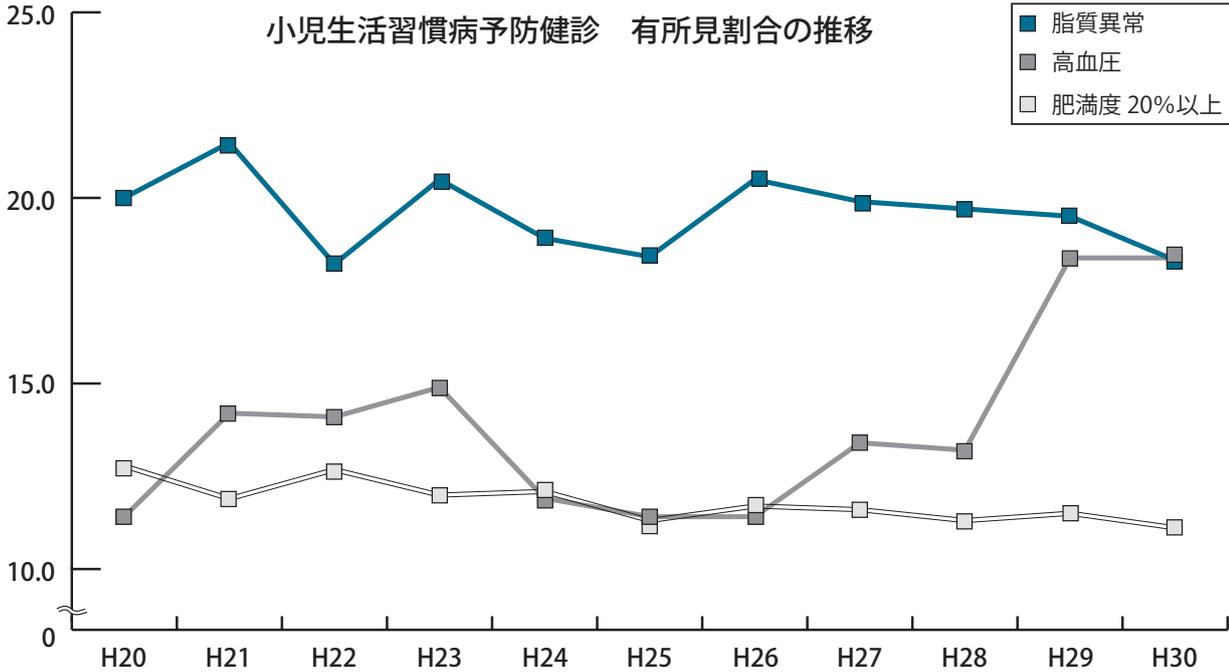
おおたわら塾

# 子どもの頃からの生活習慣病予防 ～健康な体づくりのポイント～

【大田原市では小児生活習慣病予防健診を行っています】

大田原市では、小児期から規則正しい食生活や健康の大切さについて関心を高めるとともに、生活習慣病のリスクを早期に発見し予防するために、小学生(5～6年生)・中学生(1～3年生)を対象に、血圧測定や血液検査を行っています。

次のグラフは、小児生活習慣病予防健診の結果のうち、脂質異常・高血圧・肥満度20%以上の割合について平成20年度からの推移を表したものです。



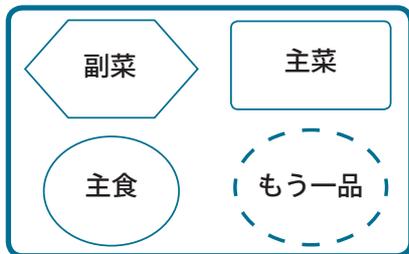
「脂質異常(高コレステロール血症)」は平成26年度以降、少しずつではありますが、減少傾向にあるものの、「高血圧」は増加しています。子どもの頃から高コレステロール血症・高血圧・肥満が長く続くことで血管の動脈硬化が進み、将来、心筋梗塞や脳梗塞・脳出血などの脳血管疾患発症のリスクを高める原因となります。

## 子どもの頃から生活習慣病を予防するために



### ① 1日3回バランスよく食べよう

主食、主菜、副菜をそろえると、栄養のバランスがとりやすくなります。



**主食**…ご飯、パン、めん類など  
炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギー源になります。

**主菜**…肉、魚、卵、大豆製品など  
たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。

**副菜**…野菜、きのこ、海藻など  
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

### ② おやつとり方を考えよう

小学校5・6年生になると、朝・昼・夕の3回の食事では、必要な栄養は十分にとれるため、おやつは必要ありません。もし、食べたくなった時には、たまのお楽しみとして考えましょう。手のひらにのるくらいが量の目安です。

### ③ 水分補給を考えよう

日常的な飲み物として望ましいのは、水や麦茶などの甘くないものです。甘いもののとり過ぎは、肥満や糖尿病につながるため注意が必要です。