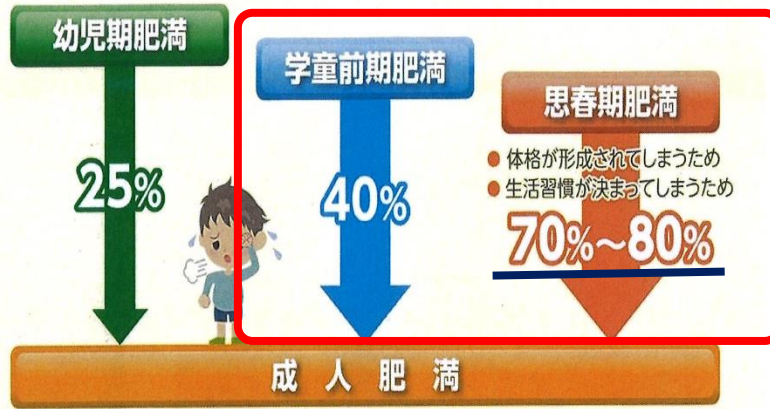


# 生涯にわたって健康なからだをつくるために ヘルシープロジェクト通信

島原市立第四小学校  
令和5年12月20日  
保健室 文責 溝田

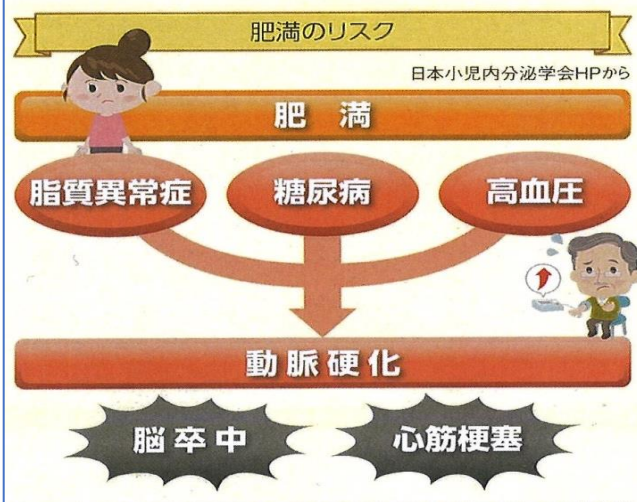
## 子どもの肥満は健康にどんな影響があるの？

子どもの肥満は  
大人の肥満に  
つながる!



小学生期の肥満は、左の資料にあるような高い割合で、大人になってからも肥満の状態を継続するデータが出ています。

日本小児内分学会HPから



肥満の状態が続くと、血液中の脂質異常や糖尿病、高血圧といった大人になるようないわゆる「生活習慣病」と言われる状態に若い年齢からなるリスクが高くなります。これらの状態は、命に直結する「脳卒中」<sup>のうそちゅう</sup>「心筋梗塞」<sup>しんきんこうそく</sup>を起こすことにつながりやすくなるのです。



## 生活習慣を改善するのは 今です!!



基本的な生活習慣（食事・すいみん・衛生面・運動等）は、子ども時代に形成されます。特に食習慣は、家族の状況に影響されることが多いものです。家庭で過ごす時間が多くなる冬休み。家族全体で「生活習慣」について考えてみましょう。





# ☆小学校高学年1食分の目安(700キロカロリー)

～食事管理のヒントに～

## 自分にあった食事(1食分)の量を知りましょう

～自分の手を使って、自分にあった食事のめやす量を知りましょう(手ばかり)～



### プラス一品

#### 1日1回食べましょう

- 果物は片手にのる量
- 牛乳はコップ一杯程度



### 主食:1品 ごはん・パン・めん

#### ごはんは両手にのる量

1食のエネルギーの約半分は、主食からとるようにします。

### 副菜:2品

#### 野菜やきのこを使ったおかず

\*このうち一品は「汁もの」でとるのがオススメ!  
(献立例:おひたしで片手1つ分、みそ汁で片手1つ分)

#### 生の野菜なら…両手のひらに山盛り



このうち1/3は、色の濃い野菜にします。



#### 加熱した野菜なら…片手のひらに山盛り



(献立例:おひたしで片手に山盛り、汁もので片手に山盛りの野菜を使う。)



#### 【青菜の塩こんぶあえ】(2人分)

- 小松菜:100g(1/2袋)…洗って3cmに切る。
- 塩こんぶ:4つまみ

1. 小松菜をどんぶりに入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで1分半ほど)。
2. 冷めたら水気を切り、塩こんぶを混ぜる。

\*小松菜の代わりに、冷凍ほうれん草を使ってもOK♪



### POINT!

食事はゆっくりよくかみ、時間をかけて食べるようにしましょう。よくかんで食べることで食べものの味がよく分かり、満腹感を得やすくなります。食べすぎ予防にもなりますよ。



### 野菜たっぷりの汁ものを食べましょう!

野菜や海そうなどが無理なく取れ、食べ応えが出ます。食事に具ださんの汁ものを取り入れましょう。



写真の汁もの1杯で「野菜を片手に山盛り」とることができます。



### 【超高速! 具だくさんみそ汁】(2人分)

- カット野菜…1袋(100g程度)
- 即席みそ汁のもと…2人分

1. 大きめのマグカップに、カット野菜を半分ずつ入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで3分ほど)。
2. 即席みそ汁のもととお湯を入れ、よく混ぜる。

### 主菜:1品

#### 魚・肉・卵などを使ったおかず

#### 薄切り肉や魚の切り身なら…手のひらの大きさ



#### 厚切り肉、あぶらの多い魚なら…

#### 指をのぞいた手のひらの大きさ



唐揚げは2~3個、ハンバーグは50gぐらいが、一回の食事のめやすです。また、納豆や卵は、一回の食事で1つがめやすです。



※油を使った料理(天ぷらやフライ)は、1日1回にしましょう。

### よくかんで食べるためには

#### 【食べるときは】

- \*一度にたくさん口に入れない
- \*一口30回を目標に
- \*かんでいるときは箸をおく

#### 【料理をつくるときは】

- \*かみ応えのある食材を使う
- \*食材を大きめに切る
- \*野菜をゆですぎ(煮すぎ)ない

親子で「健康習慣」を意識した冬休みにしましょう!