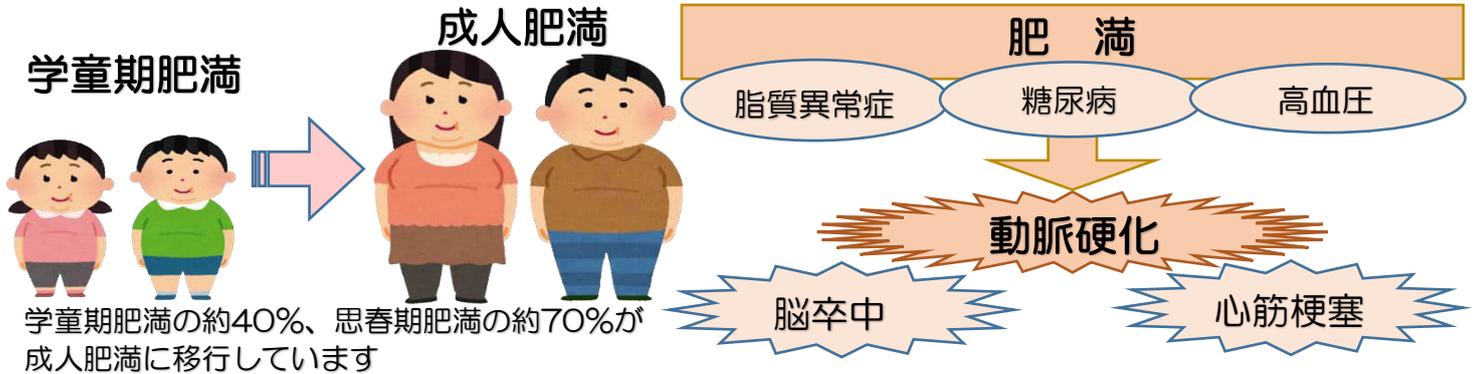


食育通信

令和6年7月
湯沢市子ども未来課

肥満予防は早めの対策がカギ！

学童期の肥満傾向の子どもの割合は増加傾向にあります。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、さまざまな疾患の発症リスクを高める要因になるため、子どものときから対策が必要です。



学童期肥満の約40%、思春期肥満の約70%が成人肥満に移行しています



食生活チェック

お子さんの生活を振り返り、当てはまるものにチェックをつけてみましょう

～食事について～

- 早食いであまり噛まない
- 朝食を食べない日がある
- 野菜はほぼ食べない
- 就寝前2時間以内に食事をしている
- 清涼飲料水やジュースをよく飲む
- おやつの時間や量は決まっておらず、子どもが自由に食べる

～生活について～

- 寝る時間が遅い（22時以降）
- 朝起きる時間が遅い
- 体育の授業以外では運動しない
- テレビやゲームの時間が1日2時間以上である

1つでも☑があるお子さんは肥満など生活習慣病のリスクがあるため注意が必要です。成長に合わせた適正体重で元気に過ごせるよう食生活を見直してみましょう。

肥満予防と健康増進のための対策

できることから少しずつ始めましょう！

① 3食バランスよく食べる



欠食は肥満を悪化させる要因の1つです。1日3食の生活リズムを整えましょう。急な食事制限ではなく、まずは食事内容を見直し、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。さまざまな食品を組み合わせましょう。

裏面へ続きます⇒

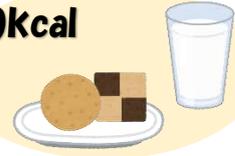
②よく噛んで食べる

1口30回を目安によく噛み、ゆっくり食事を味わって満腹感を得るようにしましょう。よく噛むことは肥満予防だけでなく脳の働きをよくしたり、消化吸收をスムーズにすることにもつながります。

③おやつは量と時間を決めて食べる

おやつは1日200kcal以内にしましょう。小皿に取り分けるなど食べ過ぎない工夫を！だらだら食べはむし歯の原因にもなります。食事前は避け、時間を決めて食べるようにしましょう。

200kcal



④就寝2時間前までには食事を済ませる

夜遅い時間に食事をとると、食事から得たエネルギーが消費されにくいので、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなり肥満を増強させます。早めの夕食を心がけましょう。

⑤十分な睡眠時間を確保する

十分な睡眠時間を確保できないと、翌朝なかなか起きられず、朝食の時間が十分にとれずに欠食してしまう場合があります。早寝早起きを心がけ、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

⑥適度な運動をする

運動はエネルギーを消費するだけでなく、継続することで筋力がつき、太りにくい体をつくります。長時間のメディア視聴は避け、外遊びや散歩、ラジオ体操、縄跳びなど生活の中に運動を取り入れて心も体もリフレッシュしましょう。



おすすめ レシピ 鶏ごぼうサラダ

【材料】 (4人分)

鶏ささみ肉：2本 酒：大さじ1 塩：1つまみ
ごぼう：1/2本 にんじん：1本 きゅうり：1本
A… (マヨネーズ：大さじ3 すりごま：大さじ3
砂糖：小さじ1/2 酢：大さじ1/2
しょうゆ：小さじ1)

【作り方】

1. ごぼうはせん切りにし、水に5分さらしてアクをとる。
2. 鶏ささみを耐熱容器に入れ酒と塩を加えふんわりラップをしてレンジ600Wで2分半加熱する。
3. にんじんときゅうりをせん切りにする。
4. ザルにあけて水を切ったごぼうとにんじんを耐熱容器へ入れ、ふんわりラップをして600Wで3分加熱する。
5. 2の鶏ささみの粗熱がとれたらキッチンペーパーで水気を取り、手でほぐす。
6. Aを混ぜ合わせる。
7. ボウルに全ての材料と混ぜ合わせたAを加え、和える。

食感や噛み応えがあり自然と噛む力がつくメニューです。カット済み野菜やサラダチキンを使用してもOK
すりごまの香ばしさが食欲をそそり、暑い日でも食べやすいおかずです。
サンドイッチの具としてもおすすめ！



【1人当たり栄養価】

エネルギー183kcal たんぱく質12.1g 脂質：11.1g 食塩相当量0.7g

【次号のお知らせ】

次回は12月発行予定です。
テーマ「こ食」

湯沢市では「おいしく健康づくり」と題して食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲載しています。ぜひご活用ください。



食育通信

令和6年12月
湯沢市子ども未来課
(こども家庭センター)

子どもの「こ食」が増えています

社会環境やライフスタイルの多様化に伴って、さまざまな「こ食」がみられるようになりました。お子さんの日々の食事は次のような「こ食」になっていませんか。

孤食 1人で食事をする。または子どもだけで食事をする（子食）。
⇒食事中的会話やしつけができず、社会性が育ちにくくなる。

個食 複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う。
⇒バラバラな食事で協調性が育ちにくくなる。
食事のおいしさを共有できず、会話を楽しむことができない。

固食 同じものばかり食べる
⇒好き嫌いが改善されにくく、栄養も偏りがち。

濃食 濃い味付けのものばかり食べる
⇒塩分や糖分の過剰摂取により生活習慣病につながる恐れあり。



小食 食べる量が少ない
⇒必要な栄養が足りず、代謝が悪くなったり、無気力になる。疲れやすくなる。



粉食 パンや麺類など粉から作られたものばかり食べる
⇒米食と比べるとカロリーや脂肪分が多くなりがち。



戸食 外食が多い食生活。デリバリーやテイクアウトを含む。
⇒野菜不足など栄養が偏りやすい。濃い味付けが多く、塩分・糖分・脂肪分が過剰になると肥満など生活習慣病になりやすい。



特に注意！孤食・子食の影響

子ども1人で食事をする「孤食」や子どもだけで食事をする「子食」は、子どもの好きなものや同じものに固定化される食事が多く、偏食や好き嫌いを改善することが難しくなります。つまり、「孤食」や「子食」はその他の「こ食」を加速させてしまいます。

お子さんの学年が上がるにつれて行動範囲が広がり、家族そろって食べる「共食」の回数が少なくなる傾向にあります。貴重な「共食」の機会を大切にしていきましょう。



裏面もあります⇒

共食の効果

- ◆家族のコミュニケーションがとれる
- ◆規則正しい食事リズムになる
- ◆食事のおいしさを実感しやすい
- ◆食事のマナーや文化を伝えることができる
- ◆食品数が増え、栄養バランスがよくなる
- ◆ゆっくり、よく噛んで食事ができる
- ◆食材を作ってくれた人や料理をしてくれた人への感謝の気持ちを持つことができる
- ◆食への知識や興味を育むことができる
- ◆安心感や信頼感をもつことで心の安定につながる



「一緒に食事をしたい人がいる子ども」「楽しく食べる子ども」に

子どもの健やかな心と身体を育むためには「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが重要になります。心地よい食卓が心の安定をもたらし、健康な食習慣の基礎をつくります。

家族で食卓を囲む「共食」は子どもにとって食の大切さや食事の楽しさを知る機会となります。さまざまな「こ食」を避け、心も体も健やかに育つようにしましょう。

かんたん
レシピ

炊飯器でケーキサレ

【材料】

薄力粉：150g ベーキングパウダー：10g
ミックスベジタブル：80g ベーコン：80g
A…（牛乳または豆乳：80ml 卵：1個 塩こしょう：少々
マヨネーズ：大さじ2 粉チーズ：大さじ1）

【作り方】

1. ボウルにAを混ぜ合わせる。
2. ふるった薄力粉とベーキングパウダーを1に混ぜる。
3. 1cm角に切ったベーコンとミックスベジタブルを2の生地混ぜ合わせる。
4. 3を炊飯器へ入れて通常炊きでスイッチを入れる。
5. スイッチが切れたら中心に竹串を刺して生地が串につかなければ皿にあけて切り分ける。

（生地が竹串についた場合は追加で炊飯し10分おきに確認）



ケーキサレとはフランス発祥の「甘くないケーキ」でおやつとしても食事としても楽しめます。パウンドケーキ型が一般的ですが、炊飯器で簡単にしたレシピです。野菜やチーズ、ハムなど具材を変えてアレンジできます。

【8等分1切れあたり栄養価】

エネルギー163kcal たんぱく質5.0g 脂質：8g 食塩相当量0.6g

食育通信は市のホームページにも掲載しています。
過去の通信も掲載していますのでぜひご覧ください。



食育通信

令和7年3月
湯沢市子ども未来課
(こども家庭センター)

「バランスよく食べる」とはどのようなこと？

お子さんにとって「栄養バランスがよい」「バランスが悪い」とはどのような食事でしょうか。例えば下記のような1日の食事はどうでしょう。

朝食



菓子パンとバナナ

昼食



ラーメン

おやつ

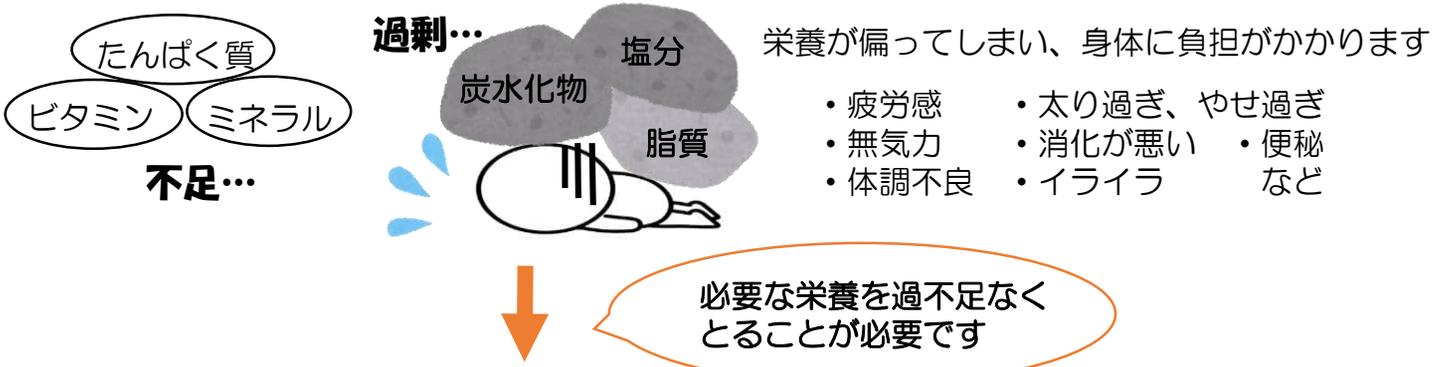


スナック菓子1袋とジュース

夕食



カレーライス



「バランスよく食べる」には

主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

下記のような主食・主菜・副菜を基本にした食事をする事で、さまざまな食材がもつ栄養が効率よく吸収され、脳や体に行き届き、勉強や運動をする力になります。また、免疫力をつけたり、将来、生活習慣病などの病気を予防することにもつながります。

副菜

ビタミン、ミネラルが豊富。
体の調子を整える

- 野菜
- 海藻
- きのこ

主菜

たんぱく質が豊富。
体をつくるもとになる

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆製品

プラス

1日1回とりたい食品。
カルシウムなどが豊富。

- 牛乳、乳製品
- 果物

主食

炭水化物が豊富。
主にエネルギー源になる。

- ごはん
- 麺
- パン

毎食そろえることがむずかしい場合は1日をとおして足りない栄養を補えるようにしましょう。

注意 欠食の影響

朝食を食べなかったり、休みの日に朝食と昼食をまとめて食べたりすることはありませんか。成長期に必要な栄養は1日1食や2食ではとりきれず、欠食があると効率よく栄養を吸収できないため肥満につながることもあります。バランスよく食べることに加えて1日3食しっかり食べましょう。

裏面はバランよく食べるコツとレシピの紹介です⇒

バランスよく食べるポイント

① 1つの皿にまとめる

定食のように主食・主菜・副菜の皿をそれぞれ揃えることは時間も手間もかかります。丼もの、麺類、鍋、汁ものなどを少し具沢山にしたり組み合わせたりすることで主食・主菜・副菜を1つにまとめることができます。

中華丼
ご飯+豚肉
+卵+野菜



野菜タンメン
ラーメン
+肉+野菜



ビビンバ
ご飯+牛肉
+卵+ナムル



ロコモコ丼
ご飯+ハンバーグ
+目玉焼き+生野菜



② プラス野菜

最も不足しやすい皿は副菜です。野菜がなかったり、野菜が少なかったりする食事にはサラダなどをプラスしてビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養を摂りましょう。

・カット済みの野菜を加える



・冷凍野菜を活用

・洗ってすぐ出せる野菜を常備



ご家族一緒に「バランスよく」を意識して頭・体・心の健康を維持しましょう。

かんたん レシピ 豆腐ソースのツナグラタン

【材料】

絹豆腐：1丁 ツナ缶：1缶 とろけるチーズ：60g
A…（みそ：大さじ2 マヨネーズ：大さじ2 片栗粉：小さじ2）
アスパラ：5本 にんじん：1本
じゃがいも：2個 しめじ：100g

【作り方】

1. じゃがいもとにんじんは皮をむいて乱切りし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。
2. アスパラは根元を切り落とし、根元から1/3程度までピーラーで皮をむき、3cmの長さに切る。しめじは石づきをとってほぐす。
3. 1と2の材料をグラタン皿に並べる。
4. 絹豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、電子レンジ600wで2分加熱し、水切りをする。
5. 泡だて器で4の豆腐とAをよく混ぜ合わせる。さらに油をきったツナ缶を加えて混ぜる。
6. 3に5のソースをかけ、上にチーズをのせてオーブントースターで焼き目がつくまで5～10分焼く。

フライパンを使用せず、ホワイトソースを豆腐で代用した簡単メニューです。具材は旬の野菜や冷凍野菜を使用してもOK。朝食のおかずとしてもおすすめです。



【1人当たり栄養価】

エネルギー249kcal たんぱく質15.3g 脂質12.8g 食塩相当量1.4g

食育通信は市のホームページにも掲載しています。
過去の通信も掲載していますのでぜひご覧ください。

