

いただきますだよ!



平成20年度 ふゆ号

お問い合わせ：幸田町役場 健康課  
健康グループ

TEL 62-8158



- ・好き嫌い、小食、ムラ食いで心配している方
  - ・食事を用意してもおいしそうに食べてくれないと残念に感じている方
- また、そうでない方のためのチェック表です。  
是非やってみてください。



ごはんをおいしく  
食べるための

## 生活リズムチェック

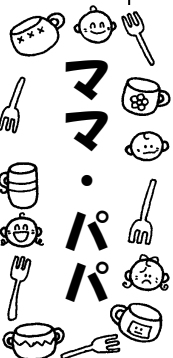
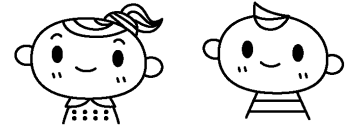


子どもの食事は、生活リズムとふか〜く関係しています。また、子どもの食事は、子どもの食事リズム、生活リズムだけでなく、お母さんやお父さんなど周りの大人の生活リズムも大き〜く影響します。



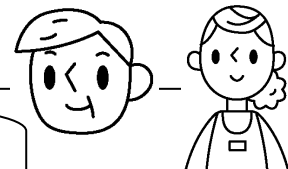
子ども

- 毎日大人が起こすまで、起きてこない。
- いつも起きるのは午前8時過ぎ。
- 朝ごはんを食べない日がある。
- 朝食はお菓子ですませることがある。
- 午前中は、遊ばずにぼーっとしていることが多い。
- 何かやってもすぐに飽きてしまう。集中力にかけようだ。
- 朝昼兼用の食事をして、午後から公園に遊びに行く。
- お昼寝から起きると、夕方になっている。
- 外遊びするより、テレビやビデオを見ていることが多い。
- 夜遅くなっても、パパが帰ってきてから一緒にお風呂に入る。
- いつも寝るのは10時過ぎ。



ママ・パパ

- 子どもが眠っていると家事がはかどるから、朝は起こさない。
- 昨日遅く寝たから、睡眠不足になるとかわいそう。  
起きてくるまで、起こさない。
- 夜遅く寝ても、次の日昼寝をすれば睡眠時間は取り戻せると思う。
- 遅い夕ごはんを食べるパパが、つい子どもに何か食べさせてしまう。
- うちの子だけじゃない。周りの子どもたちもみんな夜型タイプ。
- 夜が大切な親子のスキンシップの時間。



1つでもチェックがあったら、  
現在の生活リズムを考え直してね!



# ◆幼児期の食生活にはこんな大切な意味があります◆

## ①健康なからだをつくるため

幼児期は、乳児期に次いで発育のとっても盛んな時期です。体も心もグングン大きくなります。病気に負けないからだをつくりまします。

おかわり〜!!



## ②正しい食習慣を身につけるため

空腹のリズムを大切に食事のリズムを身につけます。十分に体を動かして、空腹からお腹を満たす心地良さを積み重ねがリズムをつくりまします。補食のあり方も考えることが大切です。

## ③食物に対する親しみをもたせるため

様々な食材に慣れ親しみ、味覚やそしゃく能力（かむこと）を育てまします。様々な食経験の積み重ねが、好きな食べ物を増やすポイントになります。



## ④情操豊かな人間性を育てるため

食べ物をおいしく感じることは、単に味覚で感じたものだけではなく、何よりお母さんやお父さんの笑顔、家族の笑顔が一番の調味料です。楽しい食卓で、お腹も心も満たせることが、体と心を成長させてくれます。

# 食の流行もののお話・・・

今、テレビやインターネットなどで**朝バナナダイエット**や**〇〇ダイエット**、**〇〇を食べると〇〇になる・・・**などよく耳にします。食の情報はテレビやインターネットをはじめ、様々なところに溢れています。あなたは正しい食の情報をキャッチできていますか？



ちょっと考えてみよう！

## 問題 1

玉ねぎに血糖値を下げたり、高脂血症に効果がある成分が含まれているとのことですが、玉ねぎをどのくらい食べると効果がみられるのでしょうか？

**こたえ：約50kg**

ちなみに、ゴーヤにも血糖値を下げる成分が含まれていますが、10kg食べなければならぬといか・・・。それぞれの食品だけで、効果を得ようとすると、非現実的な量です。



## 問題 2

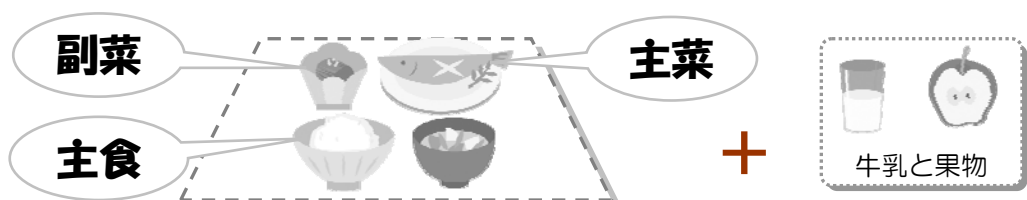
同じ砂糖でも、白砂糖より黒砂糖の方が健康によい！○か×か？

**こたえ：○でも×でもない**

黒砂糖は、白砂糖に比べ確かにミネラルの含有量が高いです。しかし砂糖は、甘味を加える調味料として使うものであり、ミネラルを補給する目的で多量に使うものではありません。白砂糖でも健康を害すことはありません。



基本的には、食品自体に良い悪いはなく、それだけで健康になる食品はありません。**自分に合った食事内容や量を理解し、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることが、健康への近道です。**



様々な情報に振り回されず、食品や栄養が健康に与える影響を過大評価しないようにしましょう。**「食べ物はあくまでも食べ物で、毒でも薬でもない」**です。