

食生活・栄養

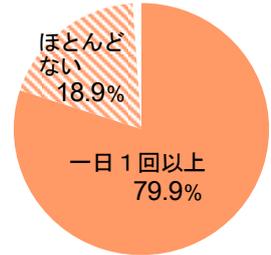
子どもⅠ期
「いただきます」
みんなで食べると おいしいね

子どもⅡ期
「おいしいね」
毎食でつくる わたしのからだ



一緒に食べるとおいしいね

誰かと一緒に、楽しく、食卓を囲むことは、こころの栄養にもなります。あれこれ叱られながらの食事は、ほっとできないし、味気なくなってしまうですね。食卓はマナーを伝える場でもあります。何より、コミュニケーションがとれる大事な時間であることを忘れないでくださいね。



「家族そろって、食事をする」子どもの割合（3歳児）



夕食を一緒に食べられないときは

塾や習い事等で子ども一人の食事になるときは、大人がお茶を飲んで同じ場所に一緒にいるだけでも違いますよ♪

鎌倉市のみなさんは、毎日朝食を食べていますか？

多くの方がほぼ毎日食べているね！積極的にお手伝いをしたり、時間がある日は自分で簡単朝食作りにもチャレンジしてみよう！



5～6歳児
99.2%

小6
93.8%

中3
95.5%

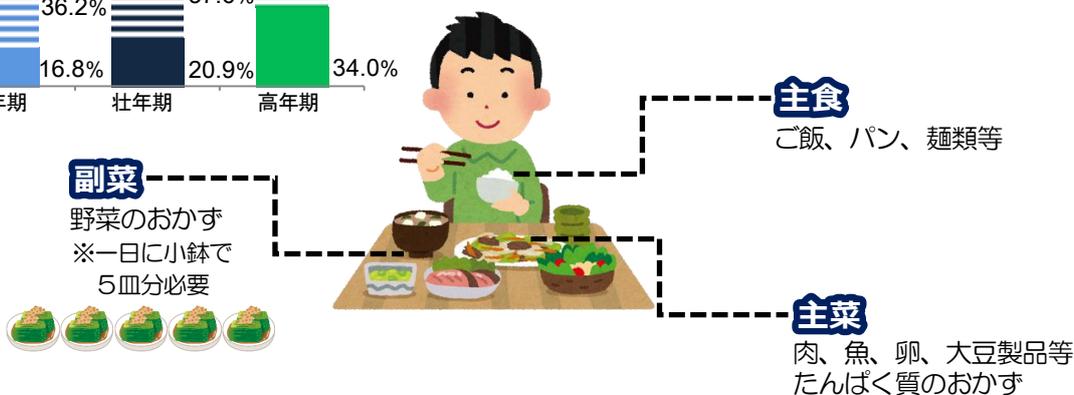
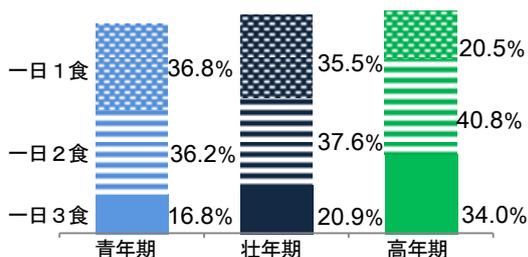
「食と健康に関するアンケート調査」
(平成22年度)

「朝食をほぼ毎日食べる」人の割合

青年期・壮年期
“バランスよい” 食事で
つくっていきこう わたしのからだ

高年期
“バランスよい” 食事で
維持していきこう わたしのからだ

「献立に主食、主菜、副菜がそろっている」人の割合



例えば、コンビニ
ご飯のときも…

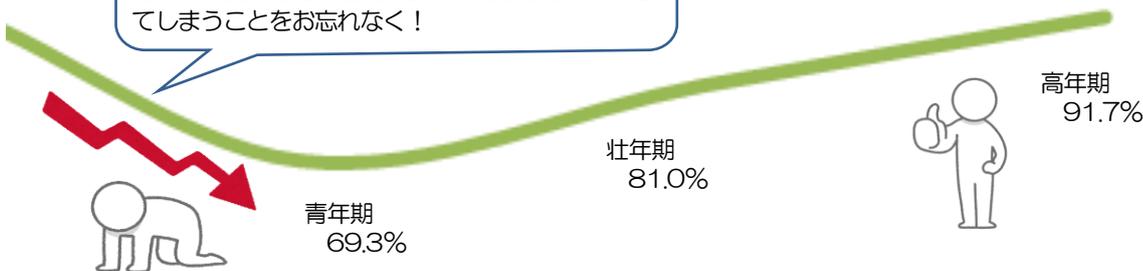
主食…… 主菜…… 副菜……

⇒バランスが整いますね♪

一つの器に主食、主菜、副菜がそろうものもありますね

何を足したらいいかな…

勉強、部活、仕事…忙しくなると、朝食よりもつい他のことを優先してしまうこともありますよね。でも、欠食すると、肥満、野菜不足等にもつながってしまうことをお忘れなく！



子どもI期

「いただきます」 みんなで食べると おいしいね

【現状と課題】

- ・3歳児で、「おいしそうに食事をしている」子どもは、61.2%（平成17年度 47.7%）。
- ・小6で、「献立に、野菜のおかずが一日2食以上ある」子どもは、88.6%（平成17年度 「一日2回以上」52.1%）。
- ・小6で、「食事をおいしいと感じている」子どもは、91.9%（平成17年度 「いつも」61.1%）。
- ・「家で食事の準備や片付けなどの手伝いを、週に1日以上する」子どもは、3歳児で80.8%、小6で76.7%（平成17年度 3歳児 75.2%、小6 79.9%）。

【一人ひとりができること】

- ・誰かと食べることの楽しさやおいしさを知る。
- ・毎日朝食を食べる。
- ・親子で一緒に食事の準備や片付けをする。

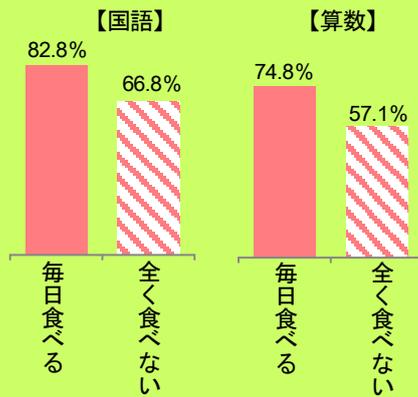


【みんなでできること】

- ・週に一日は家族そろって食事をする。
- ・会話をしながら楽しく食べる。
- ・家族で薄味を心がける。



朝食の摂取状況と学カテストの正答率をみると…



文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」(小6)



他にも、朝食を食べる生徒ほど、運動能力や体力がある、イライラしない等の調査報告もあります。

「こ食」が続くと栄養バランスが悪くなる傾向があるよ。



●月●日 **注目!** 朝食を食べると…

脳が働くためには、ブドウ糖が必要ですが、ブドウ糖は12時間くらいしか、チャージできません(涙)。なので、朝食を食べないと、バッテリー不足で、元気もやる気も出ず、午前中の勉強や運動に集中できなくなってしまいます。朝食を食べて、エネルギーチャージを!



どの世代も同じ!

7つの「こ食」

- 『孤食』…ひとりで食べる
- 『個食』…家族それぞれが違うものを食べる
- 『粉食』…パンや麺等、主食ばかり食べる
- 『子食』…子どもだけで食べる
- 『小食』…いつも食欲がなく、少量だけ食べる
- 『固食』…偏って好きなものだけ食べる
- 『濃食』…味の濃いものだけ食べる

子どもⅡ期

「おいしいね」 毎食でつくる わたしのからだ

【現状と課題】

- ・中3で、「献立に、野菜のおかずが一日2食以上ある」子どもは、84.5%
(平成17年度「一日2回以上」54.8%)。
- ・中3で、「夕食の時間が、午後9時を過ぎる日が週3日以上ある」子どもは、29.0%
(平成17年度26.6%)。
- ・中3で、「家で食事の準備や片付けなどの手伝いを、週に1日以上する」子どもは、67.5%
(平成17年度67.9%)。

【一人ひとりができること】

- ・誰かと食べることの楽しさやおいしさを知る。
- ・毎日朝食を食べる。
- ・毎食の献立に野菜のおかずがあるか確認する。
- ・時間がある日は食事づくりに挑戦する。
- ・食にまつわる正しい情報を知る。



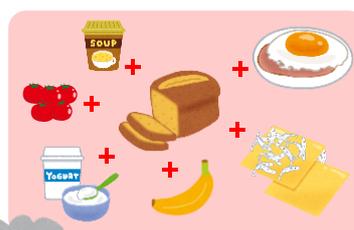
【みんなでできること】

- ・家族そろって食事をする機会を持つ。
- ・子どもが一人で食事をする時は、大人と一緒に茶を飲むなどして付き合う。
- ・家族で薄味を心がける。



食べたもので作られるからだ

からだを作る大切な時期…。
毎日、食べたもので、自分のからだは作られています。
朝食がパンだけだと、育ち盛りの今、たんぱく質やカルシウム、鉄等、足りない栄養素がいっぱいです。
特に、菓子パンは脂と砂糖のとり過ぎになることもあるので、
ご注意を！



何を足したらいいかな…



栄養成分表示 (1袋当たり)

| | |
|-------|-------|
| 熱量 | Okcal |
| たんぱく質 | Og |
| 脂質 | Og |
| 炭水化物 | Og |
| 食塩相当量 | Og |
| カルシウム | Omg |

食べ物を選ぶときには、『栄養成分表示』にも目を向けてみよう！



トランス脂肪酸

“トランス脂肪酸”は、マーガリンやショートニング等の油脂を使った食品に多く含まれます。
とりすぎると**悪玉コレステロールを増やし**、将来的に心筋梗塞等のリスクを高めると
言われています。



青年期・壮年期

“バランスよい” 食事で つくっていこう わたしのからだ

【現状と課題】

- ・「朝、食欲がある」「まあある」人は、青年期 84.3%、壮年期 87.4%
(平成 17 年度 「いつもある」「たいていある」青年期 79.7%、壮年期 83.5%)。
- ・「献立に、野菜のおかずが一日 2 食以上、ある」人は、青年期 53.4%、壮年期 58.1%。
- ・「寝る前 2 時間以内に食事をするのは、週に 3 日以上」の人は、青年期 34.7%、壮年期 35.5%
(平成 17 年度 青年期 33.8%、壮年期 18.9%)。

【一人ひとりができること】

- ・ 3 食食べることを意識する。
- ・ 毎日朝食を食べる。
- ・ 自分のからだに必要な食事内容・量を知る。
- ・ 主食、主菜、副菜がそろるように、工夫する。
- ・ 夕食が遅くなる時の食べ方を工夫する。



【みんなのできること】

- ・ 野菜をたくさんとるコツや減塩のコツ、手軽に野菜をプラスできるコツ等を発信する。
- ・ 朝ごはんやバランスの良い食事が食べられるお店の情報を伝え合う。



野菜をたくさん食べるコツ

- ◇加熱をしてかさを減らす(電子レンジでもOK!)。
- ◇汁物は野菜たっぷりの具たくさんに!
- ◇冷凍野菜・カット野菜を上手に活用!
- ◇外食や中食※では“定食スタイル”を意識する♪
※中食・惣菜や弁当など、出来合いのものを購入し、家で食べる食事のこと。



野菜は一日 **350g** の摂取が必要ですが、平均約 70g 不足しています。
(国民健康・栄養調査
〔平成 25 年〕)



トマト
約 1/2 個分

小鉢
1 皿分

どの世代も
同じ!

よく噛むと…

- ・ 食べ過ぎを防ぐ→肥満防止に!
- ・ 唾液がよく出る→消化を助け、むし歯予防にも!
- ・ 口の周りの筋肉を使う
→言葉がはっきり!
表情も豊かに!
脳の活性化にも!



どの世代も
同じ!

夕食が遅くなる時は…

夕方に



200kcal 程度の主食を

帰宅後は



主食を軽めに

夜は代謝が低くなるので、エネルギーを溜め込みやすくなります。夕方に主食を摂って、帰宅後はおかずを中心に食べるのがおすすめ♪

高年期

“バランスよい”食事で 維持していこう わたしのからだ

【現状と課題】

- ・「朝、食欲がある」「まあある」人は、93.6%。
- ・「献立に、野菜のおかずが一日2食以上、ある」人は、69.9%。

【一人ひとりができること】

- ・3食食べることを意識する。
- ・主食、主菜、副菜がそろうように、工夫する。
- ・自分のからだに必要な食事内容・量を知る。
- ・外食や惣菜等を活用する。
- ・定期的に体重を測る。



【みんなでできること】

- ・野菜をたくさんとるコツや減塩のコツ、手軽に野菜をプラスできるコツ等を発信する。
- ・調理が簡単にできる、便利な食材や美味しくバランスの良い食事が食べられるお店の情報を伝え合う。
- ・地区社協の会食会に参加する。



3食作るのが大変になってきたら…
忙しいとき、体調を崩したときにも！

配食サービスや外食・
惣菜を上手に活用し
ましょう



市内には、自宅にお弁当を届けてくれる
配食サービス団体や事業者があります。



出来合いのお惣菜はタレを軽く
水で流したり、カット野菜と和
えたりして味を調節しましょう。
野菜摂取量もアップ！

缶詰めとカット野菜を混ぜて
電子レンジで加熱すれば主菜
と副菜がとれる一品に！



スーパーやコンビニで、
どんな便利な食材があ
るか、リサーチして
みるのも面白いかも！



STOP 低栄養

偏った食生活や、食事が減ってくる等が原因で、知らず知らずのうちに筋肉を維持するたんぱく質や、からだの調子を整えるビタミン類が不足してしまっていることがあります…。
体重が減ってきた、食欲がわかない、肉、魚、卵をあまり食べていない人は要注意です！