子どもの『食』を考える

朝ごはんのすすめ

「食」は、私たちが生きていくために欠かすことができないものです。近年、食の乱れや栄養の偏りなどから、肥満や生活習慣病が増加してきています。食に関する正しい知識を習得し、実践する食育の推進が求められます。毎年6月を「食育月間」と定め、食育を国民運動として推進していくことになりました。今月号では、幅広く扱われる「食育」の中でも私たちが1日活動するための最初のエネルギー源となる「朝ごはん」に注目していきます。

肥満などの増加が社会問題に

私たちの食生活は、ファーストフードの普及、食の欧米化など、ライフスタイルの変化により、肥満や生活習慣病などが問題となっています。

これら食の問題を改善するためには、正しい知識を習得し、実践することが求められます。子どもの時からの教育が重要視されるわけです。

左下の表は、小中学生の朝ごはんの摂取状況と、朝ごはんを食べない理由を表したものです。1日のエネルギーを補給する朝ごはんを食べない子どもの数が多いことが分かります。

朝ごはんに温野菜を

食育を進めていく上で、重要なことのひとつに「朝ごはん」があります。野菜の摂取不足なども叫ばれる中、上手に朝ごはんのメニューに野菜を組み込んでいくことは、生活習慣病予防などに有効な方法です。野菜は、生ではたくさん食べることができない食材ですが、茹でたり、焼いたりして温野菜にするとたくさん食べることができます。

食べる量の目安は、ほうれん草などの緑黄色野菜なら1日120グラム、白菜などの淡色野菜なら230グラムが必要とされています。

また、朝ごはんを食べることは、次のような効果が期待できます。

①体の活性化

朝ごはんを食べることは、五感を働かせることになり、脳を目覚めさせます。

②肥満防止

昼におなかがすいて、一度にたくさん食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体質になり、太る原因になります。

③快便効果

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて、排便しやすくなります。

④脳のエネルギー源に

脳は寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんでエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。

⑤生活習慣病予防に

1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。また、夜型の生活だと、夜食を食べるようになりがちです。

食育は、私たちが口にする食材の調理方法から、食材の安全まで幅広く扱われます。地元の特産品を使った料理を研究したり、親子で料理したりすることも楽しく食育を学ぶ方法ではないでしょうか。

田植えを体験する成田幼稚園の園児

幼児期からの「食育」が大事

町ヘルスメイト
会長 佐藤良子さん（前山）

私たち町食生活改善推進員（愛称:ヘルスメイト）は、会員21名で料理を通じて「料理の大切さ」だけでなく、「健康づくり」を支援する活動をしています。

昨年は、成田幼稚園で親子料理教室を開催しました。これは、親子が一緒に料理することで、食の大切さ、楽しみ、作る人の気持ちが分かってもらえるようにとの思いから実施しました。みなさん楽しんで調理していましたよ。

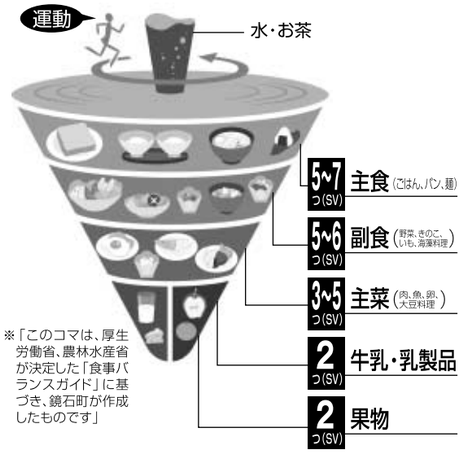
今年度も幼児期からの食育が重要と考え、幼稚園や保育所などで食育教室などを開催する計画です。

食事はバランス良くが大事です。次のバランスガイドで確かめてみてください。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

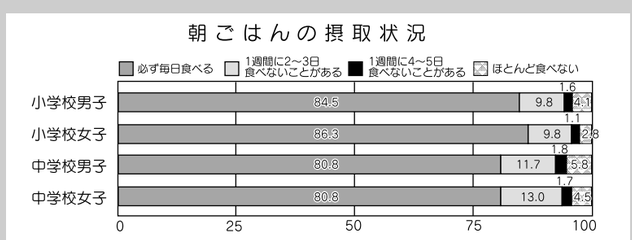
1日分



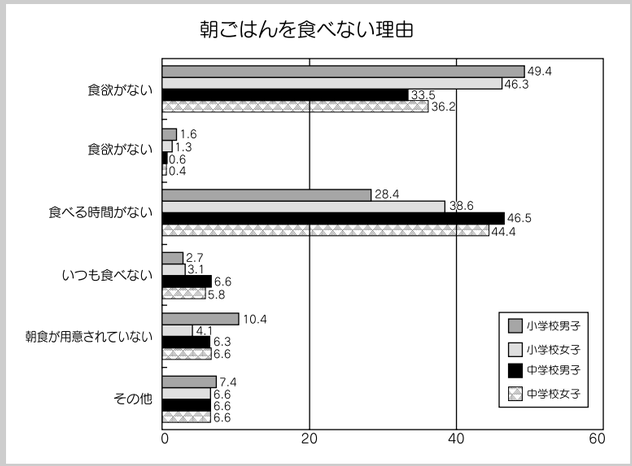
※「このコマは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、鏡石町が作成したものです」

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

小・中学生の朝ごはんの実態



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年児童生徒の食生活実態調査」



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年児童生徒の食生活実態調査」

町独自のアンケート調査を予定

ここでは、独立行政法人日本スポーツ振興センターが実施した「平成17年児童生徒の食生活等実態調査」の結果から、子どもの朝ごはんに関する状況を見てみましょう。

朝ごはんを「必ず毎日食べる」と答えた児童生徒は、小学校全体で85・4％、中学校全体で80・5％でした。「ほとんど食べない」と答えた児童生徒の割合は、中学校の方が多くなっています。

男女を比較すると、小学校、中学校ともに「ほとんど食べない」と答えた児童生徒は男子が多く、小学校では、男女ともに「食欲がない」が最も多く、中学校では、男女ともに「食べる時間がない」と答えた生徒の割合が最も高くなっています。朝ごはんが用意されていないという家庭環境による理由も見られるようです。

今後、町では独自のアンケート調査を実施し、食育を推進するための資料として役立てていくことになります。