

「食育推進チーム」だより



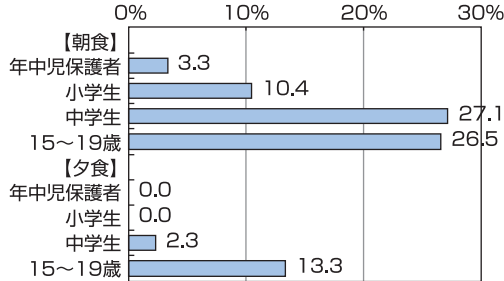
～家族や仲間と楽しく食べ、体も心も健やかに～

問 住民福祉課 保健予防係（栄養士） ☎62-9134

家族や友人と楽しく食事をする事は、食育の基本となります。しかし、近年では核家族化の進行や、ライフスタイルの変化によって、家族みんなで食事をする機会が減少しています。



【食事を一人で食べる割合】



資料:富士見町健康・食育に関するアンケート調査 (平成24年度)

【様々な「こ食」】

「こ食」の種類	こ食の内容
孤食	家族と一緒に生活しているにもかかわらず一人で食事を摂る
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
子食	子どもだけで食べる
小食	ダイエットのために必要以上に食量を制限する
固食	同じものばかりを食べる
濃食	濃い味付けのものばかりを食べる
粉食	パン、麺類など粉からつくられたものばかりを食べる

資料:保育所における食の提供ガイドライン(平成24年3月 厚生労働省)

食事を一人で食べる「孤食」の状況について、いずれの年代でも、夕食と比較して朝食で高い傾向にあります。朝食を一人で食べる割合は、年中児で3.3%、小学生で10.4%となっています。

家庭での食事は、子どもの食事マナーの定着や伝統食の継承、心身の健康づくりにもつながります。一人ひとりが家庭や地域において、自分や子どもの食生活を大切にしましょう

健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと

楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

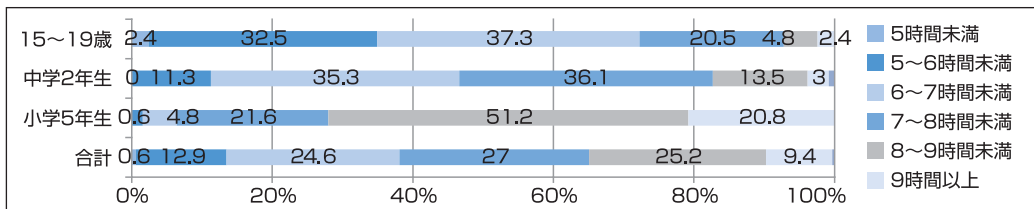
【健康管理編】

子どもたちが健やかな成長をしていくには、運動、食事、睡眠が大切です。しかし、近年子どもたちを取り巻く生活環境が大きく変化しています。子どもの生活時間にも変化が起こり、多忙で生活が夜型になり、睡眠時間の減少傾向が見られます。睡眠不足による健康への影響は、心身の不調や肥満、生活習慣病を引き起こすこともあります。

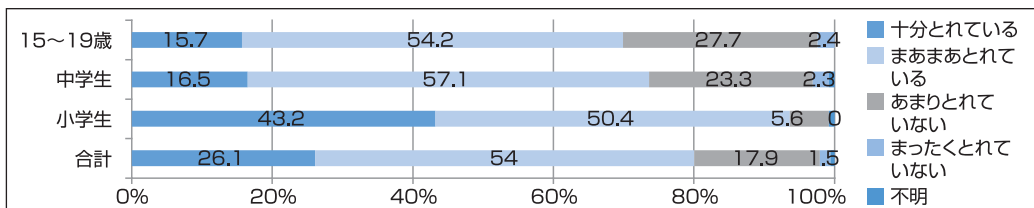
必要な睡眠時間には個人差がありますが、朝すっきりと目覚めて朝食をしっかり摂れるだけの睡眠時間は必要になります。

●子どもの睡眠状況(小学生以上) 資料:富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)

【ふだん(休日でない日)の1日の平均睡眠時間】



【いつもの睡眠で休養が十分とれているか】



休養が「あまりとれていない」「まったくとれていない」の割合が全体で2割弱となっています。

『乳幼児がいる家庭』: 親の生活習慣は、子どもに影響を与えます。この時期は、成長に必要なホルモンが睡眠中に分泌されるので、睡眠を十分にとることが大切になります。

『小中高生がいる家庭』: 習い事やテレビ、インターネット等の利用で遅くまで起きている傾向になりがちです。自分で考えて睡眠がとれように、家庭で言葉を掛けていくことが大切です。