

# 「食育推進チーム」だより

～富士見町食育推進計画を推進します～

基本理念：楽しく食べて 体も心も健やかにふじみの食で まちも元気

昨年9月、町内1,500名の方を対象に「健康と食育に関するアンケート」を実施しました。集計結果から、町の現状と課題、取り組みについて策定会議の中で検討しました。その後「健康計画」と「食育推進計画」を冊子にまとめました。この内容について、お伝えします。

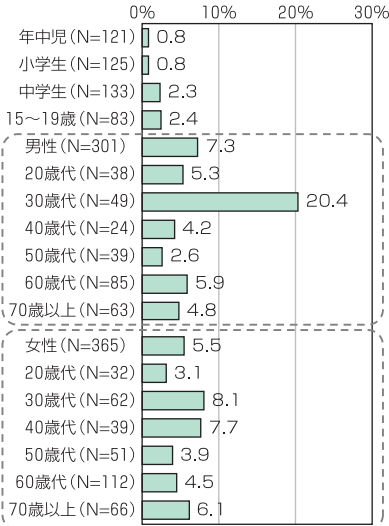
## 【朝食について】

- 「朝食をほとんど食べない」割合は特に男性の30歳代、女性では30歳代と40歳代が高いです。
- 小中学生の、朝食を食べない理由として50%が「起きるのが遅く、食べる時間がないから」でした。同じ理由で15歳～19歳は63.6%います。
- アンケート全体を通して、朝食を食べない理由は「食欲がないから」が最も多いです。

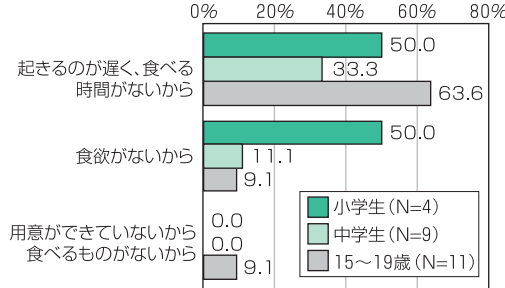


「食欲がないから食べない」という理由が半数を占めています。また、寝る時間の遅い子どもに朝食欠食が多くみられました。早寝・早起きで、朝ご飯をおいしく食べましょう。

〈朝食をほとんど食べない割合〉



〈小中学生の朝食を食べない理由〉



朝食は1日の活動エネルギー源となり、学習能力や仕事の集中力を高めます。朝食欠食をすると身体は脂肪を蓄えようとし、代謝の悪い身体となります。これは逆に太りやすい体質となり、生活習慣病にかかりやすくなります。

《規則正しい生活リズムとバランスのとれた食生活を実践しましょう》  
《「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身につけましょう!!》

# 健康ふじみ通信

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

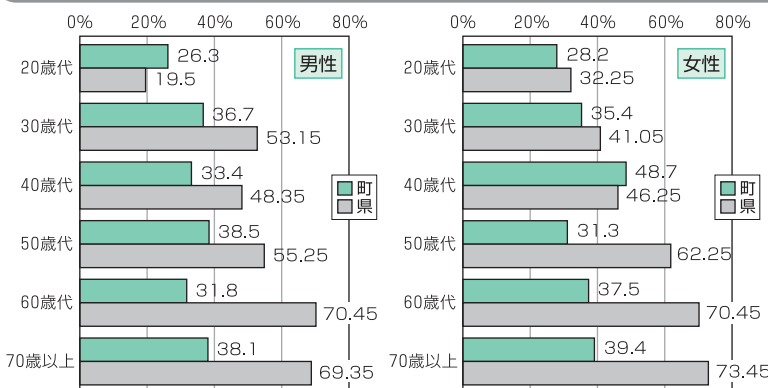
～心も体もいきいきと楽しく暮らせる高原の富士見町～

## 運動編

現代社会では、交通手段の発達により歩く機会が減少するなど、日常的に身体活動量が少ない状況にあります。適度な運動、スポーツは身体機能の維持・向上や生活習慣病の予防だけではなく、ストレスの解消など、心の健康や生活の質の向上にもつながります。家庭や地域、職場などでお互いに誘い合い、運動やスポーツの場に積極的に参加しましょう。



## 日常生活において身体を動かすようにしている人の状況



【備考】県の調査においては、「なるべく歩くなど1日1時間以上」という問いかけはしていないため、参考値となります。

【資料】(町)富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度) (県)平成22県民健康・栄養調査

内臓脂肪を減らすためには、日頃から身体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。また、運動によって消費エネルギーが増加し、体力が向上すると生活習慣病にかかりにくくなります。さらに、転びにくくなるなどの効果や転倒によって骨折し、介護が必要となることを防ぐ効果もあります。

町では健康診査後の相談や健康相談などを随時行っていますので、お気軽にご相談ください。