

健康づくり情報



関係予保健課推進健康健康

0726 81 TEL 0703 81 FAX

食品の種類によって成人より多く食べるもの、少ないもの、同じものがあります。



3歳児が1日に食べる目安量

子どもの食事

子どもの体は発育・発達が著しく、3歳頃には、体重は生まれた時のおよそ4倍、身長は生まれた時のおよそ2倍になります。

体を作るのは、毎日食べる食事です。発育に合わせて必要な栄養が取れているか、毎日の食事を振り返ってみましょう。

消化機能の発達と甘いお菓子

食べたものを消化するためには、消化酵素が必要です。子どもは生まれたときから大人と同じように消化酵素が分泌されているわけではありません。食品を食べることで消化酵素の分泌がさらに良くなります。

糖質を消化する酵素の分泌が十分な4歳頃までは、糖質を多く含んだもの(甘いお菓子など)を食べた後は消化が進みにくく、空腹感

3歳児と成人の1日に必要な食品量の目安

食品	3歳	目安量	成人
第1群	乳製品	400g	牛乳2カップ
	卵	50g	1個
第2群	魚介類	30g	魚1/3切れ
	肉類	25g	薄切り1枚
	大豆製品	40g	豆腐1/10丁
	緑黄色野菜	80g	大人の両手1杯程度
	淡色野菜	90g	大人の両手1杯程度
	いも類	50g	ジャガ芋(中)1/2個
第3群	果物	80g	リンゴ1/4個とミカン1個
	きのこ	10g	生シイタケ1枚
	海藻	10g	生ワカメ小皿1杯
	穀類	ごはん100g×3回	子ども茶碗1杯×3回
第4群	種実類・油脂	8g	油小さじ2
	砂糖類	10g	上白糖大さじ1

3〜4歳までは、固さや大きさなど「食べやすさ」が大切

食べ物の好き嫌い(嗜好)は、脳(記憶力)の発達と深い関係があると言われています。一般的

に、記憶力がはつきりしてくるのは3〜4歳頃でその頃から食べ物の嗜好が出てくると考えられます。それまでの「食べる」か「食べない」かは、「好き嫌い」よりも「食べやすい」か「食べにくい」かが大きな影響を与えます。食べ物の固さや大きさなど、食べやすい状態の食事になっているかを確認してみましょう。

10歳までの食経験が味覚を育てる

また、味覚は生まれたときから備わっていますが、10歳頃まで発達すると言われています。食べる経験を通して味覚の幅が広がり、おいしさを感じられるようになります。子どもが食べないからといってあきらめず、いろいろなものを食べる機会を作りましょう。

幼児期は生涯における食習慣の基本

幼児期(1〜5歳ごろ)は基本的な食習慣を築く大切な時期です。この時期に培われた食習慣や嗜好は大人になっても影響があると言われています。子どもの食事のことで心配なことがありましたら、各保健センターにご相談ください。



食育コラム

子どもの頃からの生活習慣病予防



ほんごう みのる 本郷 実さん

近年、ライフスタイルの欧米化が一段と進んだ結果、生活習慣病あるいはメタボリックシンドロームと呼ばれる病態が大きな社会的問題とされ、とりわけ生活習慣病の低年齢化が注目されています。メタボリックシンドロームは過食や運動不足が原因による内臓脂肪蓄積を基盤にして心筋梗塞、脳梗塞などを発症する病態を指し、これによる死亡は日本人全体の約30%を占めると言われています。

さて、生活習慣病の発生と関係の深い食・運動習慣などのライフスタイルは小児期に形成されることを考えると、市民の皆さんに生活習慣病の認識を深めていただき、子どもやその家族・保護者に

対して小児期から予防的介入を行うことは社会的に極めて重要な課題です。信州大学医学部では、学童・小児、青少年の生活習慣病の現状を知り、健康管理や健康づくりに貢献することを目的として、県内の中学校、大学で生活習慣病の調査を実施しています。また、学術講演会、市民公開講座、出前クリニック、出前授業、食育講座などの社会活動を行っています。最近、これまでの成果をまとめて「信州発」青少年の健康教育プログラム―生活習慣病予防を目指して―改訂第2版を発行しました。希望者には無料(送料のみ実費負担)でお送りしています(連絡先:信州大学医学部学務第2係 画37・2357)。本プログラムを参考に、現代の子どもたちが抱える健康課題の対応にお役立ていただければ幸いです。

(本郷実さん、信州大学医学部保健学科教授・市食育推進会議会長)

今月のレシピ



セルリーのきんぴら

材料(4人分)

セルリー 100g (茎でも葉でも良い)

a { しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2

ゴマ 大さじ1

作り方

①セルリーを熱湯でサッと茹で、細く切って、軽く水気を絞る。

②フライパンに①とaを入れ、汁気がなくなるまで弱火で炒める。

③最後にゴマを混ぜて、お召し上がりください。

※お弁当のおかずにもなりますよ。

セルリーは、個性的な香りとシャキシャキとした食感が魅力の野菜です。葉、茎、すべて食べることができ、サラダ、漬物、スープなど利用の幅も広いですよ。

栄養的にも免疫力と抗酸化のビタミンA、血圧安定のカリウム、食物繊維が豊富で、カロリーも低いので、たくさん食べてください。市内産の新鮮なセルリーは初夏と秋に採れ、直売所で購入できます。

農村生活マイスター
一志 みゆきさん
(堀金三田)

