

健康せきかわ21

いきいきライフ



生活習慣病の芽を出さないために

子どものころから正しい食生活・生活習慣を!!

関川村は肥満児の割合が高く、平成23年度の調査では幼児の肥満の割合が9.1%と県内でトップとなっています。子どもの肥満は大人の肥満に移行する率が非常に高く、特に5～10歳の肥満の8割は大人の肥満に移行するといわれています。肥満は生活習慣病のひとつで、様々な合併症を引き起こす可能性のある危険な状態です。肥満を防ぎ、また、大人になったときに生活習慣病にならないようにするためには、子どものときからの正しい生活習慣の積み重ねがとても大切です。

そこで、今回はお子さんが生活習慣病にならないようにするためのポイントについてご紹介したいと思います。

食 習 慣

3食きちんと規則正しく食べましょう

村には、朝食を食べないというお子さんが保育園児では5%、小学生では4.2%、中学生では8.2%います。朝食を食べないと、頭や身体が上手く働かないだけでなく、腸の動きが悪くなって便秘ぎみになったり夕食分の摂取量が多くなったりして肥満になりやすくなります。食事は1日3回、決まった時間にバランスよく食べることを基本としましょう。

飲み物はジュースではなく、水かお茶を飲みましょう

村には、ジュースを毎日飲むという小学生のお子さんが18.4%もいます。

炭酸飲料や野菜ジュースなどのジュース類や、スポーツドリンクには糖分がたくさん含まれています。ジュースの飲みすぎは肥満につながりますので、水かお茶で水分補給をする習慣をつけましょう。

おやつは栄養があってヘルシーなものを、時間・回数を決めて与えましょう

村では、1日3回以上おやつを食べているお子さんの割合が高く、3歳児では17.2%、1歳半児では35.1%という高い数字が出ています。

また、おやつとしてよく出されるスナック菓子やアイス、チョコレートなどはエネルギーが高く、糖分や脂肪、塩分も多く含まれていますので肥満になりやすくなってしまいます。おやつとしておすすめなのは、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、サツマイモなどの野菜類、果物など身体に必要な栄養がしっかりと摂れるものです。回数は1日1～2回程度で食べすぎないように注意し、日中の決まった時間に食べるようにしましょう。

薄味に慣れましょう

味付けの濃い食事はそれだけ塩分も多く含まれていることになり、高血圧の引き金となってしまいます。高血圧にならないようにするためには、小さい頃から薄味の食事に慣れておくことが大切です。家族そろって健康でいるために、薄味の食生活を心掛けてみましょう。

よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激されて空腹感が抑えられるので、肥満を防ぐ効果が得られます。また、よく噛むことはあごの発達や頭の働きを良くする効果もあります。流し込むように飲み込むのではなく、1回1回しっかりと食べ物を噛みしめて食事をするようにしましょう。

参考：「H23小児肥満等発育調査」

「H22小学校・中学校生活実態調査」

「H22年度食生活に関するアンケート」

「H22幼児健診食習慣聞き取り調査」

運動習慣

テレビやゲームばかりでなく、外で身体を動かして遊びましょう

身体を動かすことは、体力向上だけでなく、エネルギーを消費し肥満の予防にもつながります。外で思いきり身体を動かして遊ぶ習慣をつけましょう。また、寒くなって外に出にくくなるこれからの季節は、家の中で一緒に身体を使った遊びをしたり、簡単なお手伝いをさせるなどして運動不足の解消に努めましょう。

問い合わせ先
住民福祉課保健師 TEL 64 - 1472

生活リズム

早寝早起きで生活のリズムを整えましょう
成長するためのホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されます。また、朝早く起きて太陽の光を浴びることで体内時計もリセットされ身体が活発に動くようになります。

健康な身体で1日を過ごし、のびのびと成長するために早寝早起きで身体の調子を整えましょう。



健康講座

82

健康食品について

県立坂町病院 薬剤部 阿部 栄一

- 1 健康食品は一般的に病気の治療には効果がない
健康食品はあくまで食品であって、健康の維持に対して一定の働きはありますが、医薬品のように病気や体の不調を治療するものではありません。健康食品に対する過剰な期待から、病気の治療を自己判断で中断したり、適切な時期に必要な治療を受けなかったりと、病気が悪化する可能性があります。健康に注意が必須です。
 - 2 健康食品だけで栄養補給しても健康になれることはない
特定の成分を取り出した健康食品をとるだけでは健康を維持することはできません。一般の食品には、単に栄養をとるといっただけでなく、味や香り、そして色彩や食感を楽しむという効果もあって、健全な食生活を送るために必要なのです。
 - 3 からだや美容に良い成分だからと、たくさんとって効果は上がらない
ビタミンなどの栄養成分でも取り過ぎるとからだに有害な場合があります。
 - 4 治療を受けている人が健康食品を利用すると、病気が悪化したり薬の効果が弱くでたり、逆に薬が効かなくなることもある
健康食品に含まれる成分が病気を悪化させたり、薬との飲み合わせにより服用している薬の効果を強めたり、逆に弱めたりする場合があります。また、病気で身体の機能が落ちているときや体質によっては、アレルギーなどの思わぬ症状がでることがあります。
- 以上、健康食品とサプリメントを利用する場合の注意点について簡単に述べました。健康食品とサプリメントについて少しでも理解が深まり、これらを利用するときの参考になればよいと思います。そして薬などの治療を受けている人が健康食品を利用する場合は、医師や薬剤師に相談してください。
- *このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二 三一一