

毎月 19 日は食育の日



仙台市立川前小学校 令和5年9月13日発行

敬老の日に向けて～人生100年時代を健康に過ごせるよう今から行動を！～

7月31日に、最新の日本人の平均寿命が発表されました。＜男性 81.05 歳 女性 87.09 歳＞

依然として、日本人は長生きの国の上位を占めています。さらに、100 歳以上の人は9万人以上もいるそうで、人口に対する割合では世界一になっています。人生100年時代を元気で過ごすためには、子供の頃からの生活習慣が大切です。この機会に、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

肥満だけじゃない、やせすぎにも要注意！

生活習慣病の予防には、適正体重の管理が大切になりますが、やせていればいいということではありません。特に、若い女性(小学生高学年頃から)のやせ願望も健康課題になっています。

☆糖尿病リスクが上がる

やせすぎの人は、筋肉量が少ないため、糖をうまく代謝できなくなる場合があります。そうすると、糖尿病のリスクが高くなり、肥満の人よりも発症率が高いというデータ報告もあります。

☆月経異常が出やすい

やせ願望が強く、極端に食事制限をすると、必要な栄養量が摂取できず、低栄養になってしまい、月経が乱れたり、無月経になったりします。無月経になるとホルモンバランスが乱れ、様々な体調不良を引き起こします。

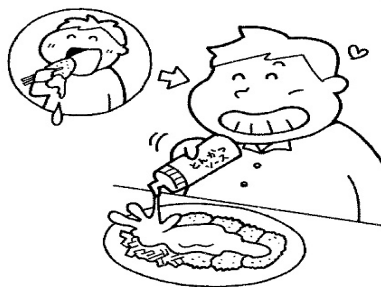
☆貧血や骨粗しょう症の心配

必要な栄養量が摂れていないと、鉄分やカルシウム、ビタミン D など普通の食事でも不足しがちな栄養素はかなり不足してしまいます。特に、骨密度を増やせるのは成長期に限定されるため、この時期にカルシウム不足やビタミン D 不足は将来の骨粗しょう症を引き起こす要因になります。

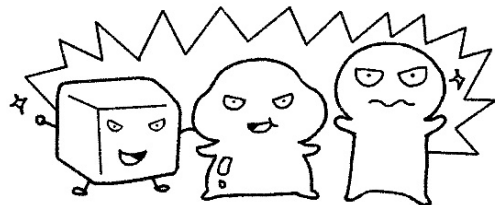
成長期は、一生使う体を作る大事な時期です。必要な栄養量をしっかり摂って、健康な体作りを目指しましょう！

Q. 生活習慣病は、子供には関係のない病気ではないの？

A. 生活習慣病は、子供の頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形作られます。一度身に付いた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来に渡って健康に過ごすためにも、子供の頃から正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。



とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



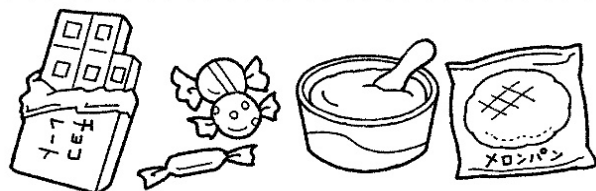
いずれも体に必要なものですが、摂り過ぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になるため、「食生活のS・O・S」とも呼ばれます。甘い物や揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、摂り過ぎに注意しましょう。

STOP! だらだら食べ

糖分・脂質・塩分は、子供たちが好むお菓子やジュースに思っている以上にたくさん含まれています。テレビやゲームをしながらの「だらだら食べ」は食べ過ぎになりがちです。おやつは、食べる量と時間を決めて食べるようにしましょう。

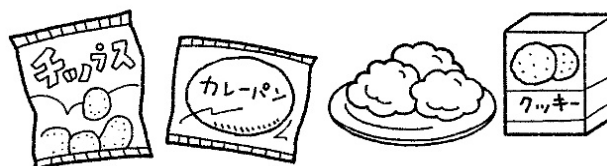
糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



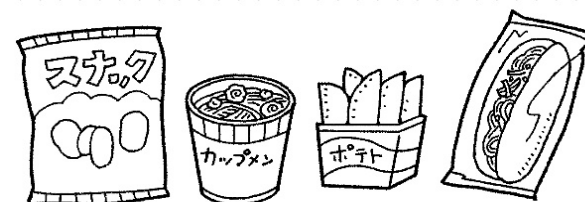
脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

*食生活だけでなく、毎日の適度な運動と十分な睡眠も大切です。小学生は、1日8時間以上の睡眠をとれるようにメディアとの関わりも考えましょう。



ま・ご・わ・や・さ・し・い

健康食として注目されている「和食」の基本食材を積極的に食事に取り入れましょう！

- ま...まめ (大豆・豆腐・納豆など大豆製品)
- ご...ごま (ごま・くるみ・ピーナッツなど種実類)
- わ...わかめ (わかめ・こんぶ・ひじきなど海藻類)
- や...やさい (緑黄色野菜とその他の野菜合わせて 1日350g)
- さ...さかな (魚類・小魚)
- し...しいたけ (しいたけ・しめじ・なめこなどきのこ類)
- い...いも (じゃがいも・さつまいも・さといもなどいも類)

12日(火)は
「まごわやさしい」
献立でした。