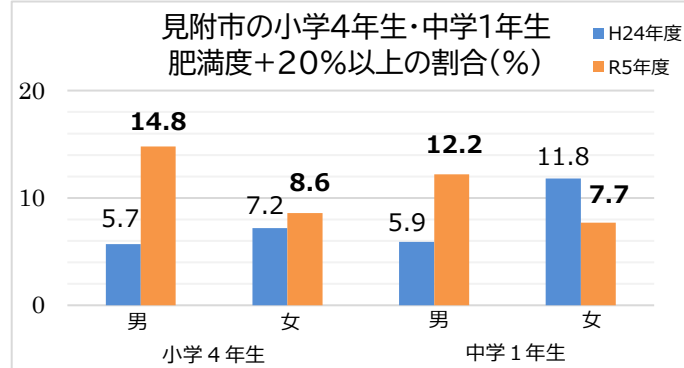


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

子どもの肥満を防ぐには？

見附市の現状・・・子どもの肥満割合が増加傾向？！



(出典) 学校保健統計資料

小学4年生、中学1年生を対象とした身体測定の結果、10年で全体的に**増加傾向**にあります。

子どもの肥満は、成人後の生活習慣病をはじめとする様々な病気につながりますが、子どものうちから**脂肪肝や糖代謝異常・脂質代謝異常**等の病気につながる子どももいます。子どもの肥満の原因は、**食生活や生活習慣の乱れと運動不足**と言われており、家庭の生活習慣が大きく関わるため、**保護者のサポートが必要**です。

食べる内容を改善して、食べ過ぎを防ごう

大食い・早食い

★食材や味付けをひと工夫して食卓にならべよう★

- ・大皿盛り → 個々に盛って、どの程度食べているか把握
- ・濃い味付け → 素材の味を活かした優しい味付けに調理
- ・早食い → 噛み応えのある食材を使う(→)、骨付き肉など**食べることに手間がかかるおかず**を用意する

おやつをだらだら食べる

★おやつ時間を決めておき、食べる内容を工夫しよう★

- ・一度に食べる量や時間をあらかじめ決め、家族と一緒に守る
- ・アイスの代わりに**ゼリーやヨーグルトを冷凍**すると、大幅にエネルギーダウンができる
- ・夏のおやつには**とうもろこし、きゅうり、トマト等の夏野菜**もおすすめ

230kcal/個

→

25kcal/個

アイスと比べると
少ないね

**夏野菜は、
水分補給にもなって good**

栄養成分表示を使って、砂糖の量を把握しよう

えっ！砂糖がこんなに入っているの？ → 栄養成分表示を確認しよう

350ml = 砂糖 42g

栄養成分表示(100ml 当たり)	
エネルギー	— 46Kcal
たんぱく質	— 0g
脂質	— 0g
炭水化物	— 12g
食塩相当量	— 0.0g

①単位を確認
「1本」「1袋」当たりなのか商品によって様々

②炭水化物・糖質に着目
「炭水化物」「糖質」
≒砂糖と考えることができます

③容量分を計算する
350ml なら→12×3.5=42g
500ml なら→12×5=60g

**むし歯や肥満、糖尿病等にならないために、
飲み方に気をつけたいね**

