



1. 成績アップには しっかりした朝食を とりましょう！

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳のエネルギー源となるブドウ糖を補い、排便をうながす大切な食事です。若者の朝食抜きが問題となっていますが、これらは、子ども時代に身についたものと言われます。子どものうちにしっかり朝食を食べる習慣をつけましょう。

2. 「すききらいをなくす ためにも…」子どもと 一緒に食事をしましょう！

子どもだけの食事は、好きなものを選び、「すききらい」につながるといわれています。おいしく楽しく食べることが豊かな心と健やかな身体を育てます。「食べることは生きること」「おいしいね」「ありがとう」、楽しい食卓は会話も弾みます。

子どもと一緒に食べることを、改めて見直してみませんか？



3. Kids in the Kitchen!

台所(Kitchen)は、子どもたちにとって、すばらしい学習の場所です。家族の健康、人と食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことが学べます。「危ないから」、「時間がないから…」などと言わないで、子どもたちを台所に誘いましょう。

野菜の皮むき、ハンバーグをこねる、味みをいっしょにするなど、料理作りを親子で楽しみましょう。



公益社団法人 石川県栄養士会 いしかわ栄養ケアステーション

〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階

TEL:076-259-5061 FAX:076-259-5062 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>



子どもの生活習慣病予防

公益社団法人 石川県栄養士会

家族と楽しく食事を
していますか？

規則正しく食べていますか？
朝食は十分食べていますか？

身長と体重の増え方は？
成長期に必要な栄養とは？

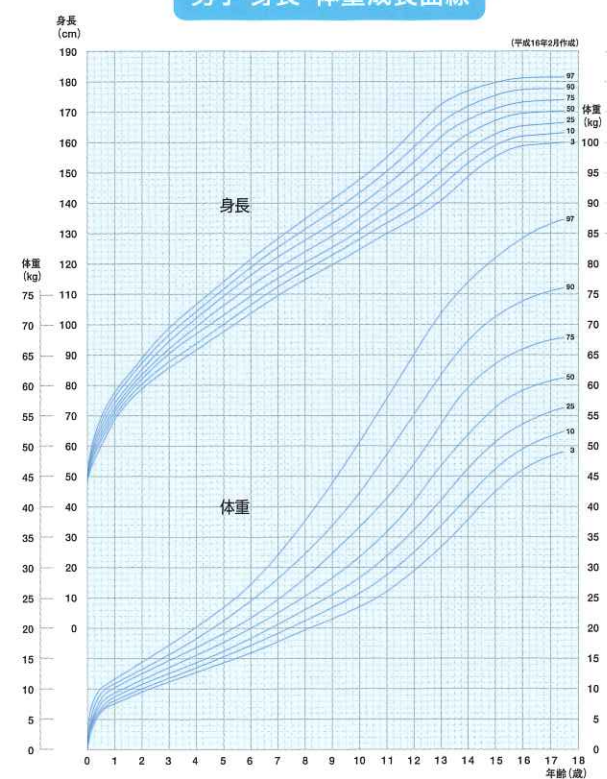
子どもの食生活について考えてみましょう

成長期の子どもの食事の内容や食事環境は「こころ」と「からだ」の発育・発達に深いかかわりがあります。子どものころの食育は、その人の一生の健康を左右する重要なことだと様々な研究から明らかになっています。

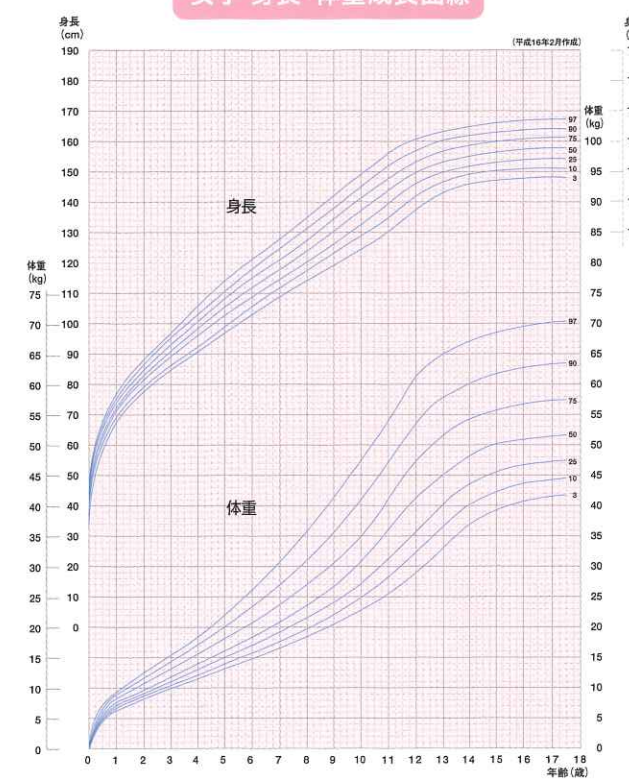
すこやかな成長と健康のために、できることから始めませんか？



男子 身長・体重成長曲線



女子 身長・体重成長曲線



出典:厚生労働省HP

身長や体重の成長の度合いは、乳児の頃が一番大きく、次に大きいのは思春期と呼ばれる男子で10歳から17歳ごろ、女子で8歳から15歳ごろです。しかし、成長は個人によって差があり、成長曲線は、その個々の子どもが適正に成長しているかどうかを判断するために描くものです。特に身長は、背が高くなると、本人だけでなく、保護者もうれしいものです。しかし、身長が急に伸びたからといって、「大きくなったね」と喜んでばかりもいられない場合もあるのです…。

出典:公益財団法人日本学校保健会 <https://www.gakkohoken.jp/special/archives/200> 東京女子医科大学名誉教授 村田光範 資料より

カルシウム推奨量

食生活における カルシウムの重要性



年齢	男	女
1～2	450	400
3～5	600	550
6～7	600	550
8～9	650	750
10～12	700	750
12～14	1000	800
15～17	800	650
18～29	800	650
30～49	650	650
50～69	700	650
70～	700	650

出典:日本人の食事摂取基準(2015年度版)/厚生労働省より

体の基礎をつくる子ども時代の食生活のうち、骨の発育に必要なカルシウムはきわめて重要です。国の食事に関する様々な調査結果で「カルシウム」は必要とされる量がとれていないのが現状です。健康な人を対象に策定されている「日本人の食事摂取基準2015年版」では、カルシウムをどのくらい摂取すればよいのか「推奨量」が示されています。短時間で摂取量を推定できる「カルシウム自己チェック表」で習慣的なカルシウム摂取量を把握し、不足しないように心がけましょう

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？ (1回量:牛乳コップ1杯(160ml))	ほとんど 飲まない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど 毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？ (1回量:ヨーグルト1個(100g))	ほとんど 食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど 毎日	ほとんど 毎日2個	
3	チーズなどの乳製品やスキムミルクを よく食べますか？(1回量:スキムミルク 大さじ1.5杯(10g)、チーズ一切(20g))	ほとんど 食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど 毎日	2種類以上 毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？ (1回量:納豆1パック、煮豆小鉢1杯、 きな粉大さじ2杯)	ほとんど 食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど 毎日	2種類以上 毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品を よく食べますか？(1回量:豆腐1/4丁、 がんも小1個、厚揚げ小1枚)	ほとんど 食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど 毎日	2種類以上 毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの 青菜をよく食べますか？ (1回量:お浸し小鉢1杯)	ほとんど 食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど 毎日	2種類以上 毎日	
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど 毎日		
8	シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと 食べられる魚を食べますか？ (1回量:シシャモ、丸干しいわし2尾)	ほとんど 食べない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど 毎日	
9	しらす干し、干し海老など小魚類を 食べますか？ (1回量:しらす干し、干し海老1つかみ)	ほとんど 食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど 毎日	2種類以上 毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？ (1日1～2食しか食べない…1点、欠食することが多い…2点、1日3食きちんと食べる…3点)						

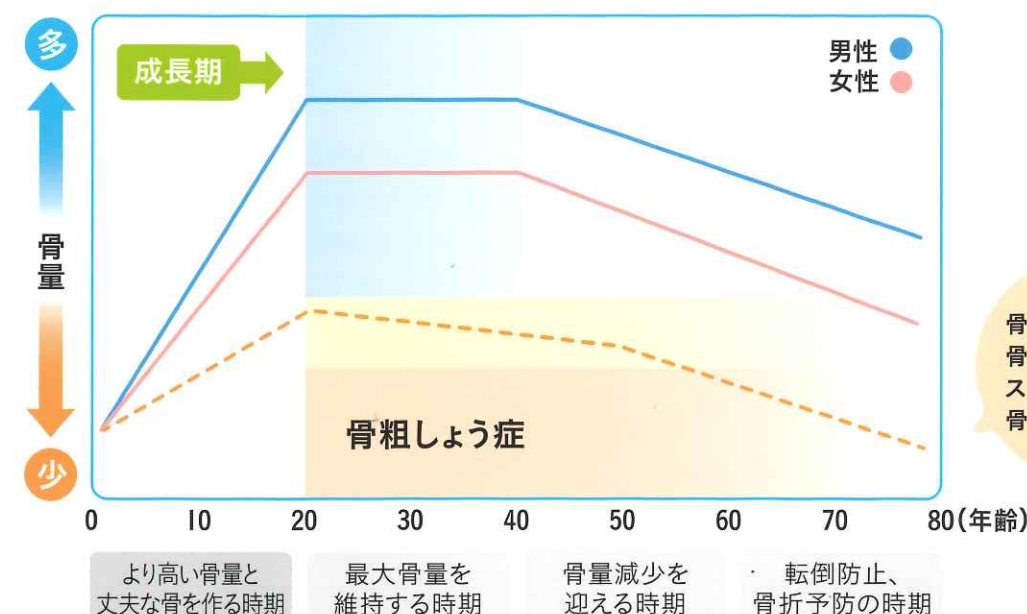
20点以上	>>>	良い	1日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。
16～19点	>>>	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムを取りましょう。
11～15点	>>>	少し足りない	1日に600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと5～10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。
8～10点	>>>	かなり足りない	必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。
0～7点	>>>	まったく足りない	カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。

出典 石井光一、上西一弘、他 Osteoporosis Jpn. 13, 221-225, 2005 栄養

骨Ca貯金は20歳まで！

こつこつ骨・骨・貯めるコツ！

骨量を増やし、身長を伸ばせる時期は20歳頃まで！



骨量が増やせないで...

骨粗しょう症とは、骨量が減り、骨がスカスカになって骨折しやすい

食事

バランスよく 食べよう

骨の構成成分となるカルシウム、たんぱく質などを多くとりましょう。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンCも欠かさずにとることが大切です。

- 1.牛乳・乳製品・豆・野菜・小魚・海草を意識して積極的に利用しましょう。
- 2.できるだけ手作りの食事づくりを心がけましょう。
- 3.カルシウムの吸収を妨げないよう、食べ方に注意しましょう。

！ 塩分・糖分のとりすぎ／たんぱく質(肉だけ・卵だけ)に偏った食べ方／加工食品・インスタント食品だけですます食事



運動

からだを 動かそう

外で遊ぶことや、歩く機会を増やす。そうじ・ぞうきんがけなどのお手伝いも立派な運動です。

適度な運動は、骨に刺激を与え、骨づくりが促進されます。



睡眠

寝る子は 育つ

骨づくりを促進し、からだの疲れを回復させる「成長ホルモン」は睡眠中に活発に分泌されます。小学3年生で睡眠時間は10時間位といわれています。「宵っ張りの朝寝坊」よりも「早寝早起き」の方が成長ホルモンの分泌量が多いというデータもあります。

