

# 食育だより 令和元年度秋号 根室市保健課健康推進担当

皆様アンケートにご協力いただきありがとうございました。ご意見やお子さんの感想などもお書きくだ  
さり、大変参考になりました。さて、今年度のアンケートの結果と食生活を改善するためのアドバイスに  
ついてお知らせします。



## 朝ごはんを欠食する人が少なくなりました！！

今年度、朝ごはんを欠食することがあると答えた人は13人（5%）でした。昨年度と比  
べると減りましたが、朝ごはんを欠食する人が0人になることが目標なので、あともう一息です！

### 朝ごはんはどうして大切な？

#### ☀ エネルギーや栄養素の補給をしています

夜ごはんから朝ごはんまでは約12時間あり、そのほとんどが寝ている時間ですが、朝起きた時に  
はほとんどのエネルギーを使い切っています。朝ごはんを十分に食べないと、昼ごはんまでエネルギ  
ー不足の状態で活動することになります。頭や体がうまく働かないため、朝ごはんを欠食する人は、  
朝ごはんを食べる人に比べ、学習能力や体力が低くなるという研究結果があります。

#### ☀ 規則正しい生活リズムをつくる基盤になります

朝ごはんを食べると、口、あご、消化管、手足など体の様々な部分を使うため、寝ていた体が目覚  
めます。ですが、朝ごはんを食べないと体が目覚めるのが昼ごはんのあとになるため、生活リズムが  
後にずれていきます。そして、夜は寝る時間なのに寝られず、朝は寝起きが悪く朝ごはんが食べられ  
ないといった悪循環がうまれます。

こどもの頃の食習慣は、お子さんが大人になった時の食習慣に強く影響します。朝ごはんを食べないこ  
とが当たり前にならないよう今のうちから朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

## おやつ習慣は注意が必要です！！



### ◆おやつの回数

1日1回までにしている人は約6割と昨年度とほぼ変わりませんでした。1日3回以上の人が少しず  
つ増えてきています。おやつを1日に何回も食べると、虫歯になりやすいだけでなく、常にお腹が満たさ  
れているため、食事量が減ったり、あるいは肥満の原因になります。1日1回の習慣をつけましょう。

### ◆よく食べるおやつの内容

スナック菓子が大半をしめており、チョコレートやあめ類が多くなっ  
ていました。果物を食べる人は7~8%ほどでした。おやつはお菓子と  
は違います。おやつには食事では足りない栄養を補う補食の意味がありま  
す。果物や牛乳・乳製品も取り入れて、体に優しいおやつの習慣をつけ  
ましょう。

#### 望ましいおやつのとり方

- 1日1回まで
- 時間を決めて食べる
- 果物や乳製品を取り入れる

### ◆よく飲むのみもの内容

飲み物の習慣では、甘い物をよく飲む人が減り、水・お茶をよく飲む人が増えました。普段の水分補給  
が、ジュースなどの甘い飲み物だと、食事の量が少なくなったり、大人になる前に糖尿病を発症する危険  
性が高くなります。普段の水分補給は水かお茶にしましょう。



# 野菜を食べている人が減りました…



## ☺朝ごはん野菜を食べている人

朝ごはん野菜を食べている人は全体の約3割でした。昨年度より少し増えましたが、まだまだ食べていない人が多い状況です。

朝は忙しく時間がないため用意できないという声も多いですが、夜ごはんを多めに作って朝ごはん分を取り置きしたり、ミニトマトやブロッコリーなど簡単に食べられる野菜を前の日のうちに準備しておくのもよいでしょう。

## ☺夜ごはん野菜を食べている人

夜ごはん野菜を食べている人は全体の約6割でした。昨年度からみると3割近く減少しました。原因としては、野菜の代わりに果物を食べている人が増えたことが関係していると考えられます。

野菜には、果物にも含まれるビタミンCやカリウムの他、果物にはあまり含まれていない鉄やカルシウムなどの栄養素も豊富に含まれています。果物は野菜の代わりにはなりませんので、野菜は1日3回を目標に食べましょう！



## 好き嫌いの克服ポイント



野菜を食べてほしいけど、好き嫌いでなかなか食べてくれない…という悩みがある保護者の方も多いのではないのでしょうか？

子どもは大人より、舌の味を感じる部位「味蕾」が多いため味に敏感です。また、大人より食経験が少ないため、初めての味や食感の食べ物に対して抵抗を感じる子も少なくありません。

好き嫌いに対して無理に食べさせたり、怒鳴ったりしては逆効果です。その食べ物のどんなところが嫌いなのか聞いてみてはいかがでしょうか？味が嫌なのか、食感が嫌なのか、見た目が嫌なのか、理由がわかれば、好き嫌い克服の糸口は見えてくるはずですよ。一筋縄ではいかないと思いますが、少しでも食べられたら、たくさん褒めてあげて、根気よく続けましょう。

×子どもの嫌いな原因

### ピーマン

- ×苦味
- ×青臭さ



細かく切ってゆっくり加熱することで苦みや臭みが落ちます。緑色が嫌な場合は、お肉や餃子の皮で包んで1口サイズに。

### なすび

- ×クニュっとした食感
- ×不気味な紫色



薄切りにしてひき肉をはさんだり、刻んで炒めると食感がきになりません。

### トマト

- ×酸味・青臭さ
- ×ベチャっとした食感



炒めると甘みが増し、青臭さが取れます。種や皮が気になる時はすりおろしてスープに。

### 肉

- ×噛み切れない
- ×生臭い



ひき肉は豆腐を混ぜるとやわらかくなります。薄切り肉は2～3枚重ねて粉をまぶすと柔らかく仕上がります。

### きのこ

- ×食感が気持ち悪い
- ×味と香りが独特



細かく刻んで、他の食材と炊き込みご飯や汁物すると食感がまぎれます。カレー粉とひき肉と炒めると香りや味も隠れます。

### 葉物野菜

- ×噛み切れない
- ×緑色



炒める前に電子レンジで加熱したり、重ねてハムや薄切り肉でくるくる巻いても食べやすくなります。

