

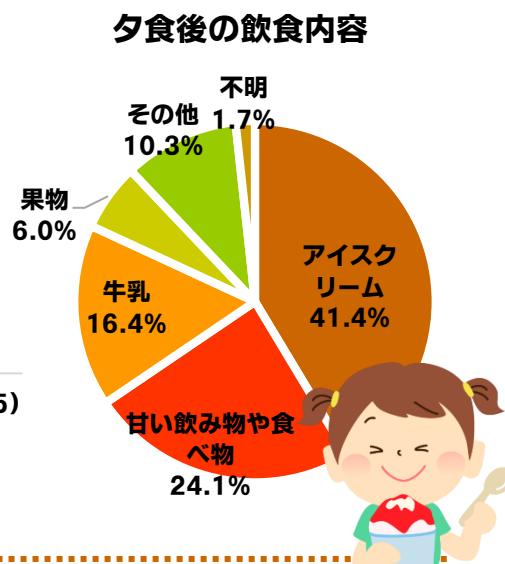
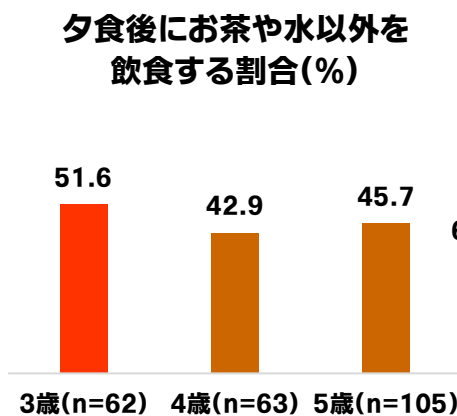
今年度も食育アンケートにご協力いただきありがとうございました。アンケートへの回答だけでなくご相談やご意見、ご感想などもご記入いただき大変嬉しく思っております。右下の QR コードからご相談への回答を載せている根室市ホームページを見ることができます。是非ご覧ください。  
今回の食育だよりは、おやつとり方と朝食をテーマにご紹介いたします。



### 根室市のおやつ摂取状況

夕食後にお茶や水以外を飲食する割合は、3歳のグループが51.6%となっており4、5歳よりも高い割合でした。

夕食後の飲食内容としては、アイスクリームがダントツの1位。次いで他の甘い飲み物や食べ物が2位となっていました。アイスクリームは消化に良くないのでお勧めできません。夕食後の飲食はお茶や水にしましょう。



### 夕食後のお茶や水以外の飲食はNG!

夕食後にお茶や水以外を飲食すると、虫歯になりやすい、消化不良や睡眠不足になりやすい、肥満になりやすいなどの悪影響がありますが、それは子どもだけでなく大人にも言えることなので、大人もお子さんと一緒に夕食後に飲食しない習慣を身につけましょう。

#### 虫歯になりやすい



夕食後の飲食(水・お茶以外)が虫歯になりやすい理由は唾液にあります。

唾液には、口内を酸性から中性に中和する作用や、再石灰化作用という虫歯になる前の歯を修復する作用など、虫歯を予防する働きがあります。しかし、睡眠中は唾液の分泌量が1日の中で最も少なくなり、磨き残しがある場合は虫歯ができる可能性がとても高くなります。

#### 消化不良や睡眠不足になりやすい



食べ始めてから胃腸の働きがひと段落するまで3時間程度かかると言われています。起きている間に消化しきれなかった食べ物は睡眠中に消化されますが、睡眠中は消化酵素の量が少なく消化に時間がかかり、胸やけなどにつながります。

また、消化している間は脳が活動モードになっているため、寝つきが悪くなったり、睡眠が浅くなったりと睡眠の質が悪くなることがあります。



## 朝食欠食とその他の生活習慣との関係

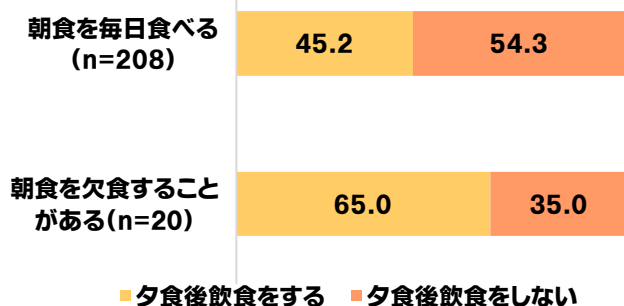
根室市の健康増進計画では、幼児期の朝食欠食率を0%にすることを目標としていますが、今年の食育アンケートの結果は8.8%と目標達成には至っていません。

朝食を食べない理由として最も多かったのが、「食べたがらない」で7割を超えていました。どうして食べたがらないのか原因を探るべく、食育アンケートの朝食摂取と関係がありそうな質問項目を組み合わせ分析したところ、朝食を欠食することがある子のグループでは、朝食を毎日食べる子のグループと比べて以下の傾向があることがわかりました。

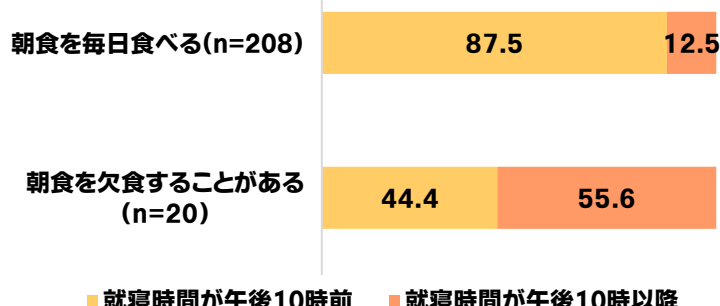
- 夕食後に水やお茶以外のものを飲食している割合が高い
- 10時以降に就寝する割合が高い

朝食欠食の原因には、「保護者が朝食を食べない」、「食欲がない」、「気分が悪い」など、ご家庭によって異なった原因があると思います。お子さんの様子を観察し生活習慣を見つめ直してみましょう。

### 朝食習慣と夕食後飲食の関係



### 朝食習慣と就寝時間の関係



お手軽レシピ

## ささみときのこのホイル焼き



作り方

1. ささみはそぎ切りにして酒をふる。じゃがいもは5mm、長ねぎは1cm程の薄さに切り、きのこは食べやすい大きさにほぐす。
2. 梅干しは種を取って包丁で刻んだら、みりんを加えてよく混ぜる。
3. アルミホイルに食材を並べたら塩こしょうをふり、マヨネーズをかけてアルミホイルを閉じ、フライパンで15分程ふたをして加熱する。仕上げに2の梅ソースをかけていただく。

材料 (大人4人分)

鶏ささみ肉	8本(480g)
酒	少々
お好みのきのこ	100g程度
じゃがいも	小2個(120g)
長ねぎ	1/2本(80g)
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
梅干し	小4粒(40g)
みりん	小さじ4

根室市ホームページで  
レシピを公開中!



ホイル焼きの野菜は甘みが出てとてもおいしいです。玉ねぎや長ねぎがおすすめです。

