

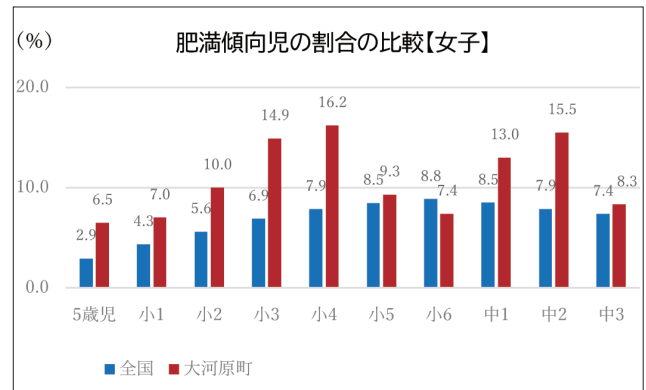
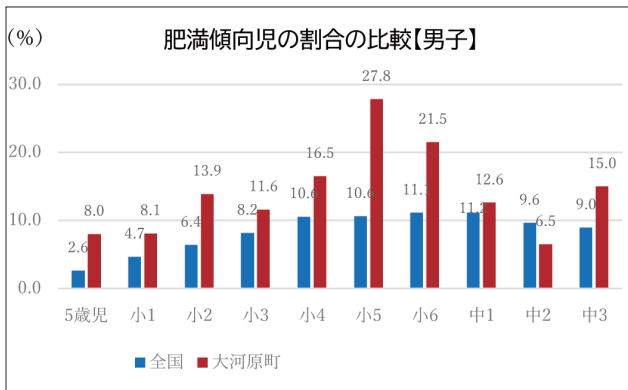
# すこやかコラム

## 子どもの肥満 ～第2期大河原町食育推進計画中間評価より～

第2期大河原町食育推進計画は、大河原町の特性を生かした食育を総合的かつ計画的に推進していくための計画です。今年度はこれまでの取組の成果や課題を整理し、今後の目指す姿や方向性を再確認するため中間評価を行いましたので、結果の一部をご紹介します。

### 大河原町は子どもの肥満が多い！

大河原町における肥満傾向児\*の出現率の割合を全国平均と比較したところ、男子では中学2年生以外の学年、女子では小学6年生以外の学年で全国値を上回っていました。特に男子では5歳児、小学2・5・6年生、女子では5歳児、小学3・4年生、中学2年生が全国より約2～3倍も肥満傾向児が多くなっています。\*肥満傾向児とは、性別、年齢別、身長別標準体重から求める肥満度が20%以上のもの



出典：第2期大河原町食育推進計画中間評価報告書

### なぜ肥満が問題か？

#### ◆身長の伸びに影響を及ぼす可能性がある

肥満により、骨の完成を促すホルモンが作られてしまうため、早いうちに骨が完成し、身長の伸びがストップしてしまう可能性があります。

#### ◆生活習慣病にかかりやすい

肥満になり内臓脂肪が蓄積されると、子どもであっても糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、子どもの頃の肥満が大人の肥満につながることも多くの研究で明らかになっています。

### 生活習慣を見直しましょう ～家族の協力が大切です～

肥満対策として、大人は体重減少を目標にしますが、子どもは発育していることを考慮しつつ、生活習慣や食習慣の改善と活動量の増加が優先です。また、大人と違って自分で改善することが難しいため、望ましい生活習慣や食習慣が身につく環境を保護者が作っていく必要があります。

### 生活習慣見直しのポイント ～大人も子どもも家族みんなで～

- ①生活リズムは「早寝・早起き・朝ごはん！」夜更かしは肥満になりやすい！
- ②早食いはやめてゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ③野菜のおかずをひと皿増やしましょう。
- ④おやつは量と時間は決め、ジュースは控えましょう。
- ⑤歩こう！あと15分！親子で運動を！





## 根菜のしょうがじょうゆ煮

1人当たりの栄養価：エネルギー 202kcal 塩分 1.1g



- 材料 (4人分)
- ・豚ひき肉：150g
  - ・ごぼう：100g
  - ・里芋：4個 (350～400g)
  - ・しょうが (粗みじん切り)：小1片
  - ・ごま油：大さじ 1/2
  - ・だし：1 カップ
  - ・塩：少々
- A
- ・しょうゆ：大さじ 1と 1/2
  - ・酒：大さじ 1
  - ・砂糖：大さじ 1
  - ・みりん：大さじ 1

### 作り方

- ①ごぼうは洗って細めの乱切りにし、水にさっとさらす。里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩でもんで水洗いする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、ひき肉としょうがを炒める。肉の色が変わったら、水気を切ったごぼうを入れて炒め、だし、里芋を加えて煮立たせる。
- ③Aを加えてふたをし、弱めの中火で里芋が軟らかくなるまで蒸し煮にする。ふたを取って火を強めて軽く煮たら火を止める。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

常備野菜で出来て寒い時期、体が温まる一品です。ぜひ、お試しください。  
岩間 きょう子さん(上川原区)

## information

### ペットの飼い主のかた、これからペットを飼うかたへ

ペットは私たちの生活に安らぎをもたらしてくれます。

ペットを飼育することは、動物の命を預かることです。「かわいい」という気持ちだけでペットを飼うことはできません。最後まで責任を持って飼育できるか考えてみましょう。

4. むやみに繁殖させないようにする  
ペットにかけられる手間や時間には限りがあります。きちんと管理できる数を超えないように、不妊手術や去勢手術などを行いましょ。

3. 人とペットの感染症について考える  
飼育してから人にアレルギー症状が出ることもあります。また、ペットと人の双方に感染する病気(人と動物の共通感染症)について、正しい知識を持ち、ペットに予防接種を受けさせましょ。



2. 近所の迷惑にならないよう配慮する  
鳴き声・臭い・糞の放置など近隣の生活環境を悪化させたり、公共の場所を汚さないようにしましょ。ペットの種類に応じたしつけや訓練が必要で。

1. 動物の習性等を正しく理解する  
正しい飼育などの知識を持ち、ペットの種類に応じた飼育、体調管理に気を配りましょ。

ペットは長い時間をともに過ごす大切なパートナーではないでしょうか？  
ペットを飼い始めたその日から、ペットの命は飼い主にゆだねられます。もし、不安要素がひとつでもあるのなら、ペットは飼わないほうがよいでしょう。大切なパートナーに対し、これまでも・これからも飼い主として覚悟と責任を持って対応していただきますことをお願いします。

問合せ 町民生活課環境衛生係(1階②番窓口) ☎ 0224-53-2114