

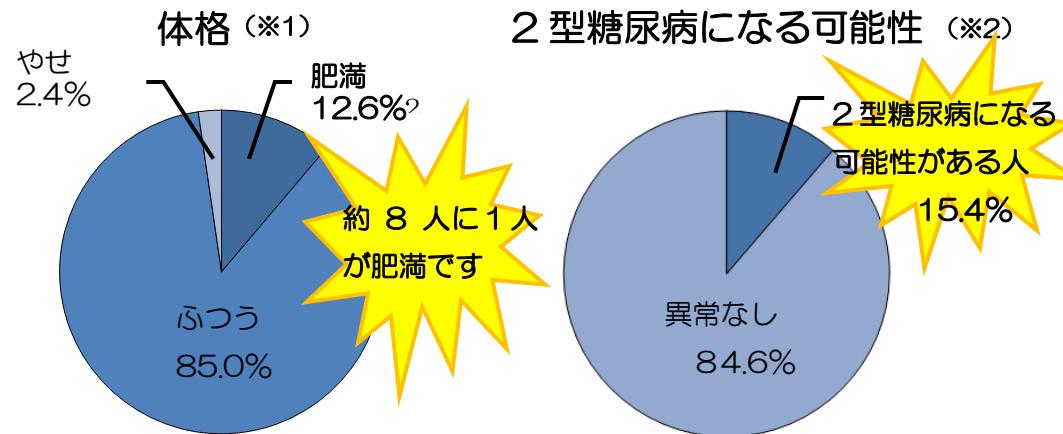


家族みんなで 生活習慣を見直そう！



香川県では、子どもの生活習慣病を予防するために小学4年生を対象に「小児生活習慣病予防健診」をおこなっています。

香川県の子どもの健康状態 (令和6年度香川県小児生活習慣病予防健診の結果より)



※1：肥満度20%以上を肥満、肥満度-20%以下をやせとしています

※2：糖尿病になる可能性の高い=HbA1c5.6以上としています

8人に1人以上が肥満や糖尿病になる可能性があるとの結果がでています。子どもの頃の生活習慣が大人になってからの健康を左右すると言われているので、今の時期から気をつけましょう。

●朝食を食べましょう

朝食を食べると、眠っていた脳と体が起きます。そうすると、体内時計が整い、午前中の活動や集中力アップにつながります。菓子パンやジュースなどは、血糖が急激に上昇するため、肥満につながります。

●テレビ・ゲーム・スマホはルールを決めて使いましょう

テレビ、スマホなどの画面からはブルーライトが出ており、長時間浴びることで視力や睡眠の質が低下すると言われています。特に乳児の目は未熟で影響を受けやすいです。また、乳幼児期にスマホや携帯ゲーム機で遊ぶ時間が長いと、言葉や心の発達が遅れる可能性が高くなるとも言われています。大人も子どもも使用時間やルールを決めて使えるといいですね。

●しっかり体を使って遊びましょう

幼児期は運動の基本を習得する大切な時期だと言われています。親子一緒に遊ぶことでふれあう時間が増える、体をいっぱい動かすことで夜にぐっすり眠ることができるなどのメリットがあります。

大豆を食べよう！

大豆は「畑の肉」と呼ばれています。肉や魚と同じくらい多くのたんぱく質が含まれているのがその理由です。また、それ以外にも不足しがちな食物繊維、鉄、カルシウムが含まれています。

< 大豆に含まれる主な栄養素 >

★ たんぱく質

体の構成に欠かすことのできない重要な栄養素です。

★ 鉄

身体の隅々にまで酸素を運ぶ大切な働きをします。

★ カリウム

生命活動を維持するうえで重要な働きをします。

★ カルシウム

歯や骨を形成するのに必要な栄養素です。

★ 食物繊維

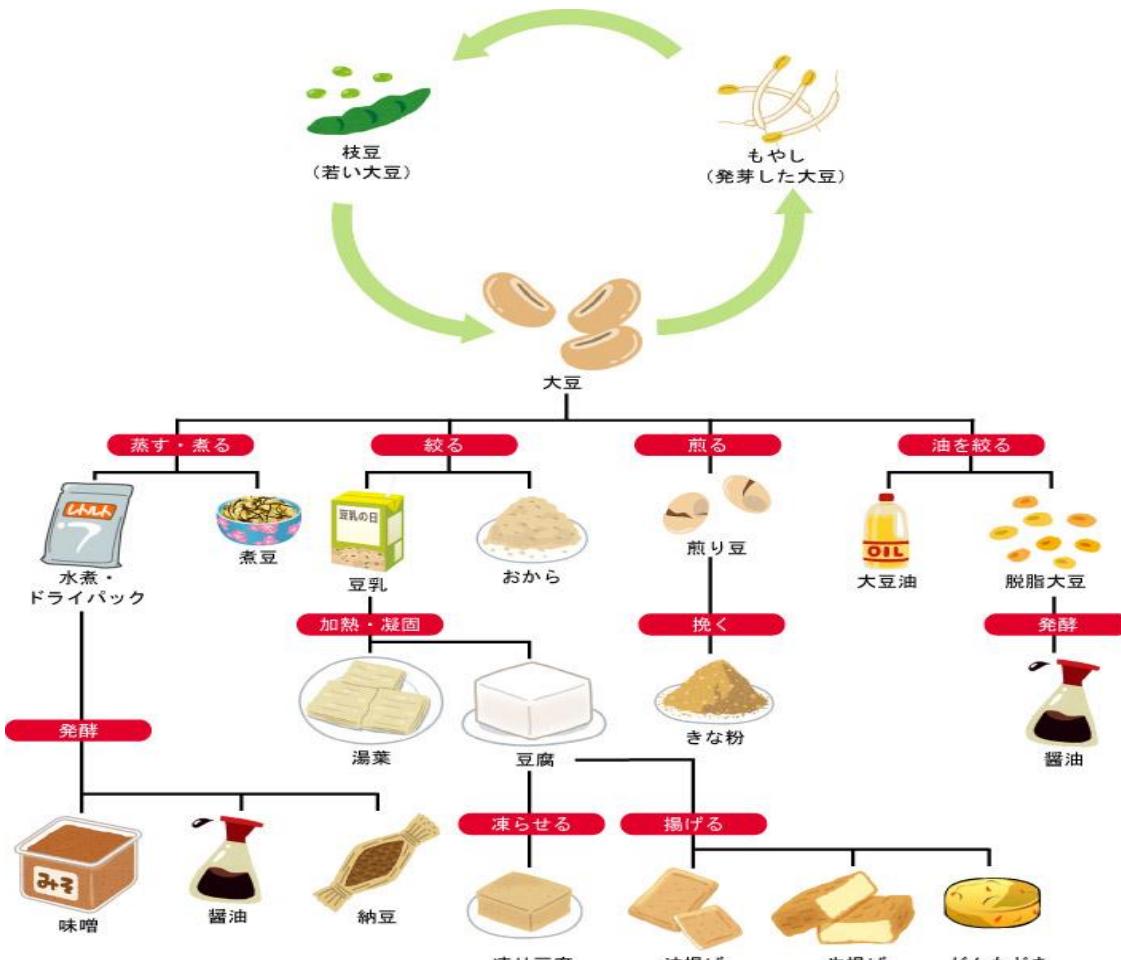
お腹の中を掃除し、便通を良くするために必要な栄養素です。

★ ビタミンB₁

エネルギーの生産のために重要な働きをします。

<大豆製品>

大豆そのものを調理して食べるだけでなく、これらの大豆製品からも十分な栄養素を摂取することができます。



節分で余った炒り豆の砂糖がらめ

<材料>

節分豆・・・・50g
砂糖・・・・大さじ3
水・・・・大さじ1

フライパンに砂糖と水を入れて火にかけ、ブクブクとしてきたら炒り大豆を加えてからめ、砂糖が結晶化するまで木べらで混ぜ続けます。大豆が白っぽくなりサラサラしてきたら、すぐに火を止めます。