



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。春は卒業、入学、就職や転職といったライフステージが変わる節目となり、生活環境が変化します。この時期は、食生活を含めた生活習慣を見直すよい機会となります。

食育だより第31号では、新生活を元気に迎えるための食事のとり方について、ライフステージごとにお伝えします。

3月4月でおすすめの我孫子市産野菜

★タケノコ ★春キャベツ ★ふき ★なばな
春野菜の苦みや渋み、食物繊維でデトックスするうなあ～
(あびこんでは、春野菜を使ったピザやパスタの販売も！)

今この時期にお伝えしたい！ライフステージ別食事のポイント！



乳幼児期



「食を営む力の基礎」を育てる時期。食事の時間を決めることで生活のリズムが自然と整います。規則的な生活習慣は、子どもが心身ともに健康な毎日を送る基本となります。

食生活の特徴や課題

○規則正しく食事をとって生活リズムの基礎づくり！

毎日、3回の食事を決まった時間にとることで、規則正しい生活リズムをつくっていく時期。また、毎日朝食を食べることで胃腸が刺激され、排便の習慣がつくようになります。まずは朝食を食べられるよう、早寝・早起きを心がけます。しっかり食べるために、食事前には十分に身体を動かして空腹の状態をつくりましょう。

○豊かな食の体験を積み重ねよう

好奇心でいっぱいこの時期は、色々な食材を見て、触って、味わって、自分で食べたいという意欲を大切にします。「食べることは楽しい」と感じ、「食べる意欲」を高めていきます。

○個人差が大きい時期！その子のペースに合わせた食事を

身体の発育や発達には個人差があり、また同様に咀嚼の力や歯の生え方にも個人差があるため、離乳食や幼児食の進み方は子どもによって大きく異なります。食事は、身長や体重が母子健康手帳記載の「身体発育曲線」に沿っているか、食べる様子はどうかを確認しながら進めましょう。

食事のポイント

○子どもの咀嚼機能に合わせた調理を

食事の進み方は人それぞれ。また、3歳ごろまでは、咀嚼力が大人に比べるとまだ弱いため、子どもの咀嚼機能に合った食材のかたさや大きさにします。具材を軟らかく煮た具だくさんのスープやみそ汁もおすすめ。子どもに合わせて具材を小さく切ったり、潰したりしていきます。味付けは、素材の味を感じられるよう、薄味を心がけます。(目安は、大人がおいしいと感じる味付けの1/2～1/3くらい。)



レシピページ QRコード



市のホームページには公立保育園の給食レシピを掲載しています。(写真は和風カレーうどん)

学童期



身体の発育に伴い、必要な栄養素量が増えてきます。また、将来にわたる生活習慣の基礎づくりとして、規則正しい生活リズムや食生活の習得が大切な時期です。

食生活の特徴や課題

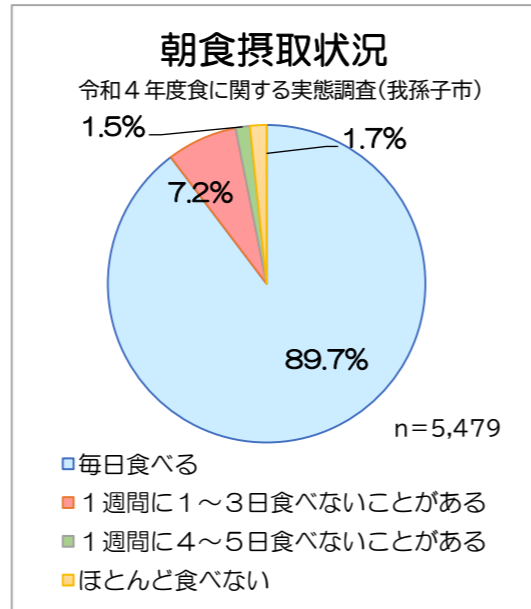
○食習慣の基礎となる時期

学童期は将来の食習慣の基礎となる時期。理解力も高まり、学童期後半では、自分で食物選択や簡単な調理もできるようになります。

○児童の約1割*1が朝食を食べない日がある

朝食を食べる習慣をつける重要な時期ですが、朝食を食べずに登校する児童も。学校がある日は、お腹が空いていても給食まで何も食べられません。脳のエネルギーも不足するため勉強に集中できないことも。

*1:我孫子市「令和4年度食に関する実態調査」より

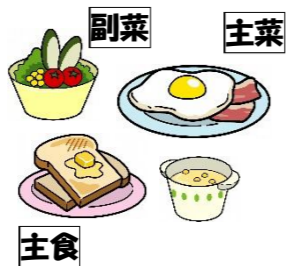


食事のポイント

○時間のない朝は、簡単に朝食準備を

時間にあまり余裕のない朝は、冷凍食品や前日の夕食を利用して簡単に調理。バランスのよい朝食は、主食・主菜・副菜がそろったものです。そのまま食べられるチーズやヨーグルト、果物などを常備しておく、足りない栄養素も手軽に補えます。

小学校高学年では、家庭科の調理実習でみそ汁や卵料理などを作るうなあ。休みの日は、一緒に朝食作りをすることも、食習慣の基礎づくりに大切だうなあ。



新木小学校の6年生が調理実習で作った朝食のおかず



思春期



心身ともに大きく成長する時期。必要な栄養素量も多くなります。また中学校卒業後は、給食がなくなり、摂取する栄養素量にも個人差が出てきます。

食生活の特徴や課題

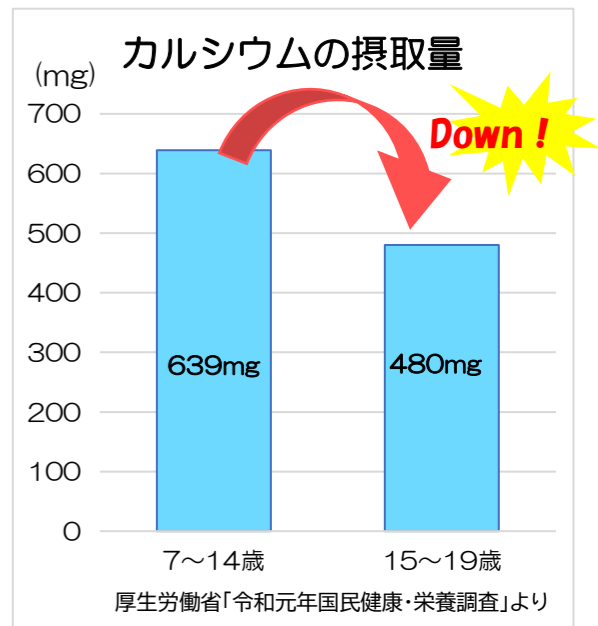
○身体をつくるための栄養素量が増加

身体が著しく成長するため、エネルギーやたんぱく質、カルシウム、鉄など身体をつくるための栄養素が必要です。

○中学校卒業後はカルシウムの摂取量がDown

カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素。学校給食では推奨量*2の約50%がとれるように基準が設定されていますが、中学校卒業後は、カルシウム摂取量が急激に減少傾向になります。

*2:不足の確率がほとんどない量(個人の場合)



食事のポイント

○おやつや捕食でカルシウムを補給

カルシウムの推奨量が最も多い年齢は12～14歳。男性1,000mg/日、女性800mg/日*3です。食事の他、おやつや捕食でもカルシウムを含むものを選びましょう。

我孫子市マスコットキャラクター 手賀沼のうなぎちゃん © 我孫子市 2012



*3:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

おやつにはヨーグルトやチーズを、捕食には、ちりめん雑魚や桜えびを使ったおにぎりがオススメうなあ～



成人期 (青年期)

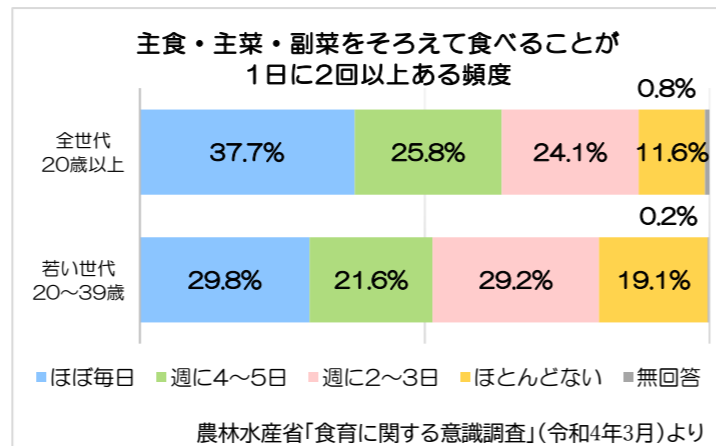


社会に出て働くことが多いこの時期は、健康のケアはおろそかになりがち。食生活の身体への影響が表面化しにくい時期ですが、生活習慣病のリスクは高まってきます。

食生活の特徴や課題

○健康のケアは二の次で食事内容も偏りがち

仕事中心の生活になる人が多く、外食やコンビニなどで食事を購入することも増加します。主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を食べている割合も、この年代は低い状況です。



食事のポイント

○足りない栄養素をプラスしてバランスUP!

主食には主にご飯やパンなどの炭水化物、主菜には主に肉や魚などのたんぱく質、副菜には主に野菜や海藻などのビタミン・ミネラルが含まれ、それぞれ働きが違います。さらに、異なる栄養素を一緒にとることで吸収が高まるものもあるため、バランスよく食べるのが大切です。

コンビニなどで食事を選ぶ時には、購入前にバランスチェック! 主食・主菜・副菜を意識して選びましょう。



はじめから主食・主菜・副菜がそろっているお弁当を選ぶのも、賢い選び方うなあ～

- 主食がある (ご飯)
- 主菜がある (焼き鳥)
- 副菜が小鉢1皿半以上ある (ねぎのみ)



バランスUPポイント
・きんぴらや和え物をプラス!

成人期 (壮年期)



身体機能が徐々に低下し、青年期の過ごし方によっては糖尿病など生活習慣病の発症が見られる時期ですが、仕事・家事・育児に多忙で自分の健康管理は後回しになりやすい時期です。

○生活習慣病予防を念頭に置いた食習慣への転換を

生活環境や日常の運動量の変化によってエネルギー消費量が減ってきたなどと感じたら、それに見合った食事量にしていきましょう。(BMI(体重 kg÷身長 m²)=22を目安に体重を調整します。)

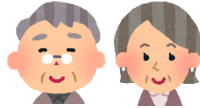
また塩分を減らすことも血圧をコントロールするために重要です。多忙等の理由で外食が増えると塩分摂取量が増える傾向にあります。外食での減塩のコツ(丼より定食、麺類の汁は残す等)を覚えて習慣化していきましょう。

食事のポイント

○減塩を心がける他、購入時には栄養成分表示を確認し、エネルギーや塩分をチェック!

〔詳細は過去の食育だよりに掲載〕

高齢期



身体的・精神的機能は低下に向かいます。また、退職等により生活環境だけではなく、社会との関わり方も大きく変わることもあります。健康状態や個人の意欲などによってQOL(生活の質)には個人差が大きく現れます。

○加齢による虚弱を予防し、低下していく心身機能の維持を

要介護の前段階と言われるフレイル(筋力や心身の活力が低下した状態)の予防を心がけましょう。成人期ではBMI(前項参照)22を目安にした肥満対策が求められましたが、高齢期ではBMI25を目安に、しっかり食べて栄養状態を維持するよう考え方を变えることが求められます。

食事のポイント

○自分の状態に合った食生活を続けるために簡単な食事の作り方・そろえ方を知きましょう。



アレンジ色々!!たんぱく質もとれる!!

レンジで作る豆腐スープ

1. 耐熱容器に水 150cc と調味料★を入れ混ぜ、そこに木綿豆腐 100g を崩しながら加える。
2. 具材♠を加え、ラップをしてレンジで加熱(600w3分または500w4分)する。

和風(かに玉風)

- ★調味料 おろししょうが…少々
和風だし…小さじ 1/2
塩……………ひとつまみ

- ♠具材
かにかま ……1本
溶き卵 ……1個分



洋風

- ★調味料 洋風だし…小さじ 1/2
しょうゆ……………小さじ 1
バター……………少々

- ♠具材
きのこ類 ……適量
溶けるチーズ ……適量



中華風

- ★調味料 ガラスープ素…小さじ 1/2
ポン酢……………小さじ 2
- ♠具材 もやし……………1/4 パック



具材たっぷり!大き目の器がオススメ!

ライフステージに応じた食事でも心も身体も健康に

心も身体も健康でいられるよう、また自分らしい生活をより長く続けていけるよう、身体機能や環境が変化する時は、食事のとり方もその時期に合わせて変化させることが必要です。

楽しみながらおいしく毎日の食事を選んでいきましょう。

《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126