

# 育のお話し

食育講演会」の内容をご紹介します。



こばた てるみさんの紹介

(株)しよくスポーツ代表取締役  
管理栄養士、健康運動指導士

プロ野球選手やJリーガー、競泳オリンピックメダリストなどの栄養サポートから塾通いの子どもやメタバなビジネスマンまで幅広い層の食事アドバイザーを手がけ活動されています。

## ～あなたの食生活はどうですか～

### 腹が減っては戦はできぬ

一日3食のうち、欠食しやすいのが朝食です。

朝食には3つの重要な働きがあります。

- ① 体温を上げる働き
- ② 頭と体のエネルギー源を補給する働き
- ③ かぜや便秘を予防して体調を維持してくれる働き

朝ごはんは殆んどの人が食べていると思います。しかし「主食のごはんやパン」、「副菜の野菜の味噌汁や煮物・サラダ」また「主菜の焼き魚や目玉焼き」とバランスよく食べている人は少ないようです。

菓子パン一つでも「朝食をたべてきた」ことになりませんが、実は脳や体のため

心のためにもよくありません。食事は空腹を満たすだけのものではなく、心身の健康を維持し、活動のエネルギーと栄養の質を確保することが大きな目的なのです。

成長期の子どもの場合は、発育・発達のために必要な栄養を補給するという重要な目的もあります。お腹いっぱいにするのは簡単ですが、何を食べたかによって体のつくりも変わり、頭の働き方も大きく異なり、体調も食事次第で変わってくることは、日々の生活で実感しておられるとあります。食事は家庭の中でおいしく、楽しく食事をするのが心を満たし、体と頭に十分な栄養を届けてくれるといえます。

## 危険な「コショク」

- 【個食】 家族みんなで食卓を囲んだとしても、それぞれが別のものを食べる。
- 【呼食】 ピザ宅配など、デリバリー食。
- 【庫食】 冷凍食品など、電子レンジで温めるだけの食事。
- 【糊食】 グミやゼリーなど。
- 【枯食】 水分が乏しいスナック菓子、インスタント食品。
- 【小食】 食が細いこと。
- 【五食】 朝食抜きで、おやつ→昼食→おやつ→夕食→夜食の五回食
- 【粉食】 小麦粉食品ばかりを食べること。パン・麺などの粉でつくられた食品は口の中で溶けやすく、噛む力が不足しがち。
- 【コ食】 コンビニ食。
- 【超食】 食べ過ぎ、飲み過ぎ。

### 「コショク」は危険

現代の子どもたちの食生活の問題として、「孤食」が挙げられます。

一人で食べる食事は寂しく、好き勝手に食事をしがちです。家族と囲む食卓では会話もはずみ、楽しい雰囲気です。食事をすることで、消化液の分泌も活発になり食欲増進にもつながります。なにより楽しい食事ができるといえます。

食生活上の問題のある「孤食」以外の「コショク」については右のとおりです。

これらは、「好きなものばかりを食べる」、「軟らかいものを好む」など偏った食生活となりやすく、これが習慣化すると大きな問題となるものばかりです。子どもたちがコショク習慣に陥らないよう気をつけたいものです。

# 6月は「食育月間」

## こばた てるみさんの食

平成20年度に開催しました「たけおの食育まつり」

### 日本型の食生活を 見直しましょう

日本人は「ごはん」に魚料理や「豆料理」、そして野菜を中心に食べてきた民族で、日本人に合った食生活をすることが望ましく、選食力を身につけていくことが重要となります。中学生の子どもも3年〜5年後には大学生や社会人になります。大人になればなるほど食の管理は自分自身の手にゆだねられ、「いつ、何を、どれだけ、どのように食べればよいか」を考え、実行する力が必要となります。これは家庭を中心に幼少のころから日々の食卓とおして身につけ、適切な食生活を

営むだけの知恵をつけていることが生活習慣病の予防となり、健康な毎日を過ごすことができる大切な力（選食力）なのです。また幼児・児童期は味覚が発達し嗜好が形成され、食習慣が出来上がっていく大事な時期なので、この時期に栄養のバランスのよい食事をとることや、欠食や偏食をなくし、よい食習慣を身につけ、ここの場面で実力を発揮できる子どもに育てるために、家庭の食卓の役割はとて大切で、改めて考えてみましょう。

～目次～

6月は食育月間	…2～3
税務課からのお知らせ	…4～6
中山間地域等交付金・農業者年金	…6
春の叙勲・「典子は、今」の映画上映	…7
特定健診結果説明会	…8～9
農業委員会委員選挙・児童手当制度	…9
狩猟免許・不法投棄・子育て応援支援手当	…10
九州新幹線西九州ルート、景観の日	…11
介護保険	…12
経済センサス・食育の日・有料広告	…13
カレンダー	…14～15
環境の標語募集・インフルエンザ	…16
保健連絡協議会だより	…17
男女共同参画シリーズ	…18～19
よかまち武雄をつくる人々・マイバック	…20
文化協会・お誕生おめでとう	…21
まちの話題	…22
みんなのスポーツ	…23
募集・お知らせ	…24～25
武雄市民病院のお知らせ	…26～28

## みんなで参加して 食育を楽しもう

### ふれあい食育教室

#### お父さんと 手打ちうどんづくり

6月21日は「父の日」。お父さんに感謝して、楽しい一日を親子で過ごす父の日企画。親子で手打ちうどんを作って、文化会館周辺の歴史散歩を体験します。

### ふれあい食育教室

#### 出会い・キッチン

最近、健康志向の若い方が増えています。食生活の基本を学びより健康的な生活習慣を身に付ける料理教室です。バイキング形式で試食をおこないます。独身のみなさん、すてきな出会いが待っています。

### はじめよう食育

#### きつず・キッチン

3歳児から就学前幼児向けの食育教室です。子ども自身が「作って食べる」ことが、子どもの心と身体を育てます。子ども達自身のグループで調理実習を行い、保護者の方はサポート役となります。

内容	手打ちうどんづくり	出会い・キッチン	きつず・キッチン(おやつづくり)
日時	6月21日(日) 10時～14時	6月27日(土) 15時30分～19時30分	7月1・15日・8月5日(水) 14時～16時30分
場所	武雄市文化会館	武雄市文化会館	子育て総合支援センター
参加費	大人300円・子ども200円	1,000円	3コース分として1,500円
締切	6月15日(月)	6月22日(月)	6月24日(水)

事前申込が必要となりますので、詳しくはお問い合わせください。  
また、定員になり次第締切とさせていただきます。お早めにお申込ください。



担当:森

問 申込・問合せ先  
こども部食育課  
☎(23)9217