

三隅町内の 保育所・幼稚園児をもつ お母さんに 『食べること』は毎日

「食べること」は私達にとって、毎日欠子供の頃より食事時間を決めて規則正しく摂ることが、成人病の予防や健全な青少年みなさんの各家庭での食事時間等生活全ですか？

将来成人として、自立の基礎となる生活である保育園・幼稚園児（保護者）に食した。

子供達の現状を通して、大人である私達

■帰宅しておやつを食べますか
(88人中)

YES, 94%

NO, 6%

アンケートの結果、ほとんどの家庭が「おやつ」を食べさせています。内容としては、菓子類・果物が一番多く、ジュース・パン類も多数ありました。

「間食」とは、胃が小さく消化機能が弱い幼児が栄養補給を目的としたものですが、

よい食生活のリズムを...

幼児からの食生活が、その人の一生を支配します。楽しい生活を送るためにも、よい生活リズムをつくるのが大切です。そのためには食事が決まった時間に、決まった場所です。そのために、おやつは午前一回・午後一回と生活リズムを整えたいですね。

「おやつ」は食事の一部です

「おやつ」は、気分転換・安らぎの潤滑剤の役割をもったものです。

幼児の胃袋は大人と違って小さいものですから、からだの成長や健康を保つ分を一度に食べられません。

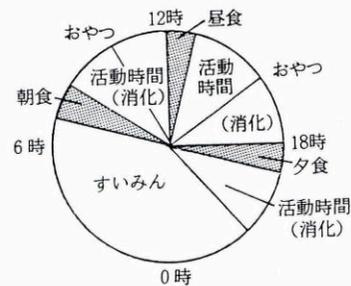
そこで、おやつを食生活の一部として生活リズムに取り入れます。

そして、「おやつ」と「間食」の位置づけを明らかにして、量や内容・時間等を十分考えたいものです。

◎おやつに与えればよいもの

△例▽牛乳、果物、天然ジュース（果汁100%等）等なるべく砂糖

■子供の基本的な生活リズム



成人病とは...

40代、50代から出現し多くは死亡原因へと発展していく疾患です。

しかし現代は、若年層（青年・小児）にも高血圧・高脂血症・動脈硬化症・脳血管障害・糖尿病等の成人病が出現しているといわれています。

この要因には、食生活も大きな関係をもっています。

■食事中はテレビをつけていますか
(88人中)

YES, 86%

NO, 14%

糖の入っていないもの、ヨーグルト、いも類、きゅうり・にんじん・セロリなどの野菜スティック、昔ながらの食物で干しいも・干し柿・スルメ・コブ等。