

## よく食べるおやつ

(単位：人)

アイス	250
ジュース	229
スナック菓子	183
牛乳	101
果物	78
菓子パン	48
プリン・ゼリー	38
あめ	34
チョコレート	17
クッキー	14
おかき	12
ケーキ	3

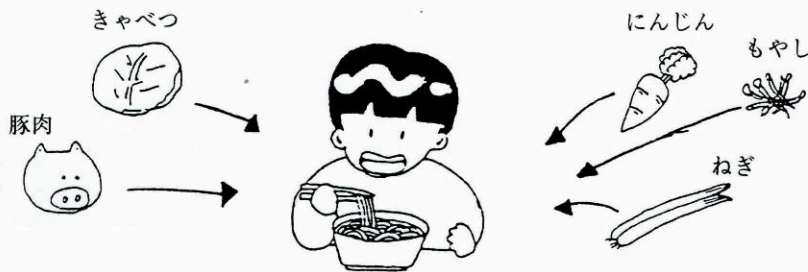
## ぼくのわたしの

# 食生活



よく食べるおやつの種類は、アイスクリームやジュースなど砂糖の多いものや、脂肪分の多いスナック菓子が上位を占めています。スナック菓子とジュースという組み合わせは肥満につながりやすいので、気をつけたいものです。

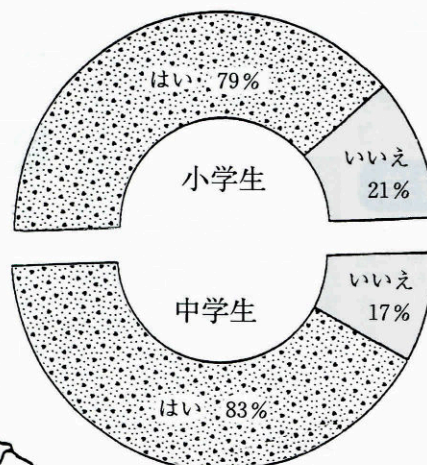
## ちょっとひと工夫



カップ麺などのインスタント食品を週に一回の割合で食べている者は小学生で61%、中学生では77%と多い。これは週末に利用している様子がうかがえ、特に中学生になると増加しています。塩分のとり過ぎ、ビタミン類の不足の原因ともなるので、手軽さ、便利さだけではなく、野菜や卵を加えるなどの工夫をしたいと思います。

体を動かすことは好きで、スポーツ・クラブなどで決まった運動をしている者も多い・学校の昼休みも外でよく遊んでいる。しかし、家に帰ると一転して、ファミコンをしたり、テレビを見たりと運動不足の傾向にあります。次回は、肥満の子どもの食生活と食行動について、とりあげます。

## テレビを毎日2時間以上見ますか？



## 運動

