

アンケートの結果では、三隅っ子の食生活は成人病につながりやすいようです。しかし、子どもの嗜好は年齢とともに変わります。今日食べられなくても、明日は食べられるかもしれません。〇〇〇は嫌だから…といっても食卓から遠ざけてしまわないで、ちょっと工夫して登場させましょう。「わー、おいしいね」という家族のひとつで「よし、ほくも食べてみようかな」という気持ちになることだって大いにあるものです。

成人病を予防するための子どもの食生活全体についてまとめてみました。家庭での参考にしてください。

ぼくのわたしの

子どもを成人病に

① 食べ方

① 食卓を楽しく

みんなで食べると何倍もおいしくいただけます

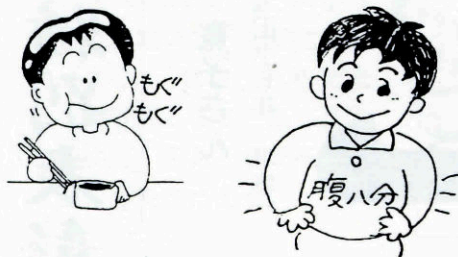
② 規則正しく 生活リズムにあった食事を



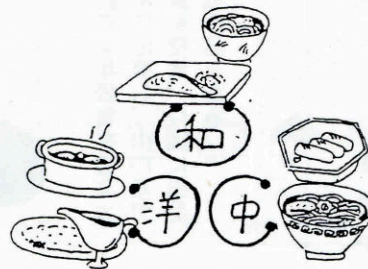
③ 好き嫌いせず



④ よくかんで ⑤ 食べすぎない

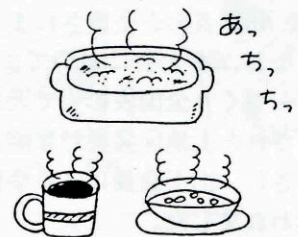


⑥ 料理形態をいろいろに



⑦ 熱すぎる食べ物・飲み物は控える

ほどよい温度で食べましょう



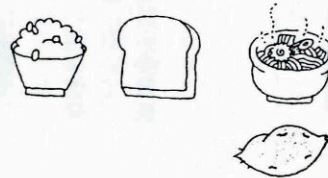
⑧ 栄養摂取

⑧ 太りすぎはどの年齢でもよくない

からだと活動量にあわせたエネルギー摂取を

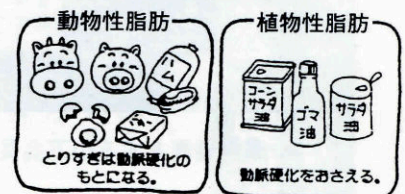
⑨ 炭水化物は総エネルギーの55~60%

ごはんは一日に3~4杯、砂糖は少なめに



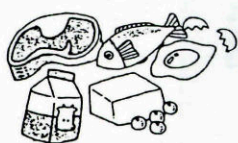
⑩ 脂肪は総エネルギーの25~30%

多価不飽和脂肪酸の多い植物油を多くし、動物性脂肪は少なめに



⑪ たん白質は総エネルギーの12~14%程度

おかずをいろいろ工夫して



⑫ 植物繊維を十分にとる



⑬ カリウムを十分に

⑭ ビタミン・ミネラルを食事から十分に

