



ここに  
栄養相談室

## 「食事で健康アップ大作戦!! 2013 ~子どもの食事編~」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
今月号は、昨年度の1歳6ヵ月児健診、2歳児健康相談、3歳児健診から見た食に関する課題や傾向をお伝えします。  
私たちは毎日食事をして生活をしています。そしてその食事は、生涯にわたって大切なことと体を見ます。幼児の食習慣から、ご家族の健康について考えてみてはいかがでしょうか。

### 傾向① 朝食と昼食が野菜不足!!

食事記録によれば、夕食はバランスの良いご家庭が多いようでした。しかし、朝食や昼食が「食パンと牛乳のみ」「ごはんとおかず（卵焼きやウインナーなど）のみ」「具が少ないめん類やチャーハンなどの一品料理のみ」などと野菜料理が入らない家庭が多いことがわかりました。

#### 毎食野菜料理を取り入れよう

<食パンと牛乳のみ>



汁物やサラダ、和えものをプラス

<具が少ない一品料理>



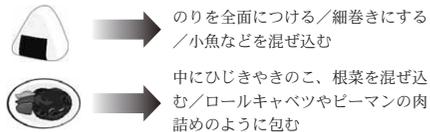
野菜などをプラスして具たくさん!

### 傾向③ しっかり噛みきれない幼児が多い

しっかり噛むことは肥満防止、味覚や脳の発達、発音、歯の健康維持、がん予防などに影響します。そのため、お子さんだけでなくご家族にも大切です。家族全員でよく噛むよう食事を工夫しましょう。

#### 噛みごたえのある食材を取り入れよう

野菜（特に根菜）や、きのこ類、豆類、小魚、乾物（ひじき、切り干し大根など）、油揚げ等の食材を取り入れたり、小さく切り混ぜ込んだり、包むと噛みごたえがアップします。

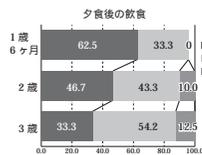


#### 調理法を工夫しよう

大きく切り、固めに火を通すと噛みごたえはアップします。また、野菜の繊維に沿って（平行に）切ると大人に、繊維を断ちきる（垂直に）切ると子どもが食べやすくなります。

### 傾向② 年齢とともにおやつやジュースが増加

アンケート結果によれば、夕食後に水やお茶以外に飲食する割合が1歳6ヵ月（33.3%）、2歳（53.3%）、3歳（66.7%）と年齢が上がるとともに多くなることがわかりました（下グラフ参照）。また、ミニドック検診によると、30代～50代の若い世代は60代以上に比べて2倍近くの方が夕食後に飲食する習慣があります。



京極町は、健診受診者の約8割が糖尿病（予備軍）となっています。代謝が低くなる夜に飲食すると糖尿病のリスクは高まります。

#### 大人も子ども夕食後は水やお茶以外飲食しない

#### 1歳からOK♪

### ささみのスティック揚げ

#### 【材料(2人分)】

- ・ささみ……………4本
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・みりん……………小さじ1
- ・にんにく……………少々
- ・しょうが……………少々
- ・天ぷら粉…大さじ1
- ・パン粉……………大さじ2
- ・揚げ油……………適宜



<1人分>  
130kcal、塩分0.7g

#### 【つくりかた】

- ①ささみを筋を取り、縦に2等分に切る。
- ②ポリ袋等保存用袋に調味料と①を入れ、もみこんで10分以上味をなじませる。
- ③②の袋に天ぷら粉・パン粉を加えて全体にまぶし、油できつね色になるまで揚げる。

#### ともちゃんのワンポイント♪

- お 자신이自分の手で持ち、前歯でかじりることができる固さ、切り方にする楽しく食べられました。1歳児は、ささみを縦に4等分に切った方が食べやすくなります。
- ささみを使うことで、一般的な鶏もも肉の唐揚げより、カロリー38%・脂質65%カットすることができます。
- 淡泊でバサつきやすいささみも、縦に切り、天ぷら粉とパン粉を衣にすることでカリッとジューシーに仕上がります。
- お好みで衣にごま、粉チーズ、青のり、カレー粉などをまぶして揚げるとう味が増します。

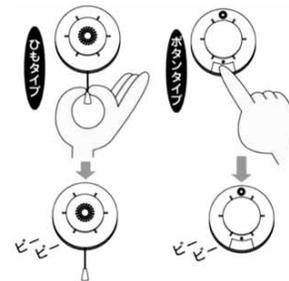


## 大丈夫ですか？ 住宅用火災警報器



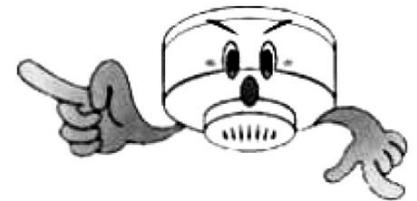
全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられてから2年が経過しました。しかし、警報器を設置したからそれで安心というものではありません。設置してから数年が経過し、せっかく取り付けているのにいざというときに作動しなかったということがないように、定期的に点検しましょう。

#### ○定期的に作動点検をしましょう



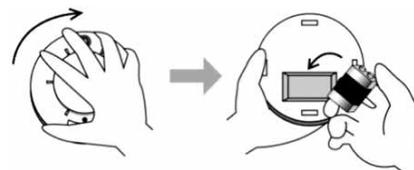
点検方法は本体のヒモを引くものやボタンを押すものなど、機種によって異なります。鳴りだしたら、もう一度ヒモを引くかボタンを押すと止まります。

#### ○メンテナンスを行いましょう



警報器はホコリが入ると誤作動を起こす場合があります。取扱説明書に従って定期的に清掃しましょう。

#### ○交換期限を確認しましょう



説明書や警報器に表示されています。電池式のもの、5～10年で電池の交換時期をむかえるものが主です。電池が切れそうになると音やランプで知らせてくれますので、交換をお願いします。火事を知らせる警報音とは違う音ですので、間違わないようにお願いします。



町内では、およそ1割弱の世帯で警報器未設置や設置数の不足などが見受けられます。家庭の安全を守るためにも、早期の取付をお願いします。



火事・救急・救助（消防本部指令センター受付） **119番**  
災害案内専用電話（自動音声ガイダンス） **22-6655番**  
その他お問い合わせ（消防署京極支署） **42-2303番**

※指令センター、京極支署への災害情報のお問い合わせは、お答えできない場合があります。