

むしばまれてる ごどもたちの歯

「食生活を考える」

食生活実態調査を 見つめ直そう

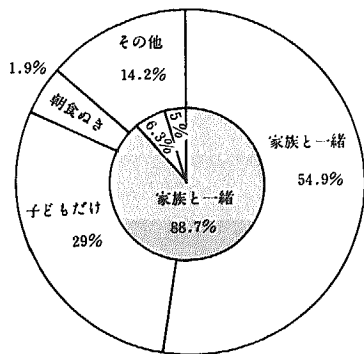
現代は、情報網の発達により、外食産業・グルメ・健康食品等のごとびが日常生活の中でも頻りに耳に入ってきています。しかし、目先のことばだけにとらわれてはいないでし

ようか。
将来を担う子供たちの健康状態を予測できる一つの指標として、「横越村の子どもたちの食生活実態調査」の結果があります。住民の皆様は、この結果についてどうお考えになりますか。

食事は、家族団らんでバランスのよい食事を

食事はたんに体に栄養素を取り込むだけでなく、心にも栄養素を取り込んでいます。その一つとして、食事は大勢で食べると、よりおいしいと感じて楽しい気持ちになります。特に家族にとつては食事は一家団らんの時でもあります。しかし、約3割の子供が一人で朝食を食べて登校しています。夕食でさえ6割の子供が子供だけで食事をしているという結果が出ています。また、年齢が低いほど少食の傾向がありました。その主な理由の8割強が間食の影響で食事が食べられないと言っています。特に「食事前に間食をする」ためその半数以上を占めています。食事のアンバランス・生活リズムの崩れなどで、心身

誰と食事を食べますか



外円……朝食
内円……夕食

ともに栄養素が十分行き渡らないのでは無いでしょうか。
子供の大好きな食事は、第一位ラーメン二位カレーライス三位ハンバーグ。嫌いな食事は、野菜・牛乳・魚でした。学校給食でもカレーやハンバーグの時は残量が少なく、おひたしや煮メ・魚料理の時は残量が多くなっています。中には、固いものが出ると手を

子どもたちの

大好きな食べもの

- 第1位……ラーメン
- 第2位……カレーライス
- 第3位……ハンバーグ
- 第4位……サラダ、ひたし、野菜の漬物
- 第5位……焼き肉
- 第6位……焼き魚、煮魚
- 第7位……そば、うどん
- 第8位……シチュー

子どもたちの

きれいな食べもの

- 第1位……野菜
- 第2位……肉
- 第3位……魚

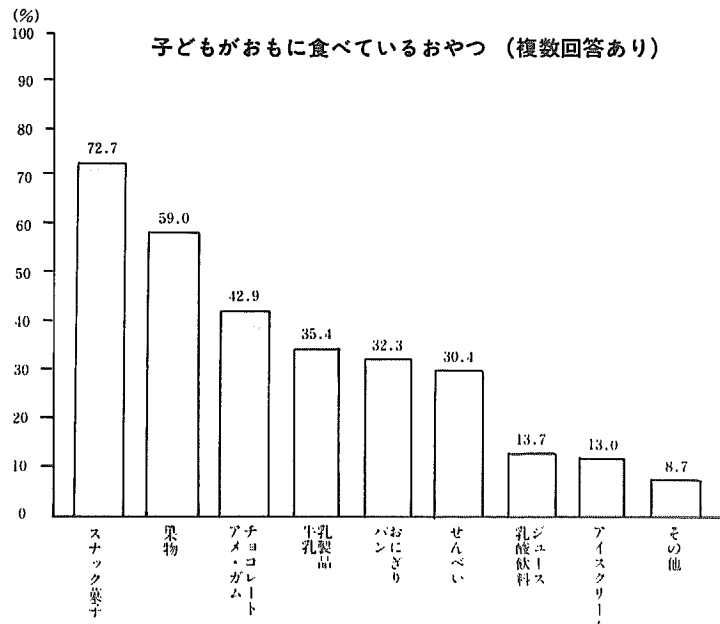


正しい生活・健康を維持していくための食事のあり方を家庭で教えていくことが必要なのではないでしょうか。もう一度各家庭での食事の内容だけを見てみる必要があるのではないのでしょうか。

もう少し間食の内容を考えましょう

子供には間食が必要不可欠です。子供は3回の食事です必要な栄養(量)を食べることができません。その補いとして間食をしなければなりません。お菓子ではなく軽食を考えてほしいと思います。しかし、実際に子供たちの食べているものは、スナック菓子、果物・甘い菓子を中心としています。量は、量のわりには高エネルギー・高塩分、高糖分です。また歯面への付着も強いものです。大人の考え方は、食事では足りないのを補うために間食をしているという人が4割近いのですから、もう少し間食の内容を考えてあげてほしいと思います。

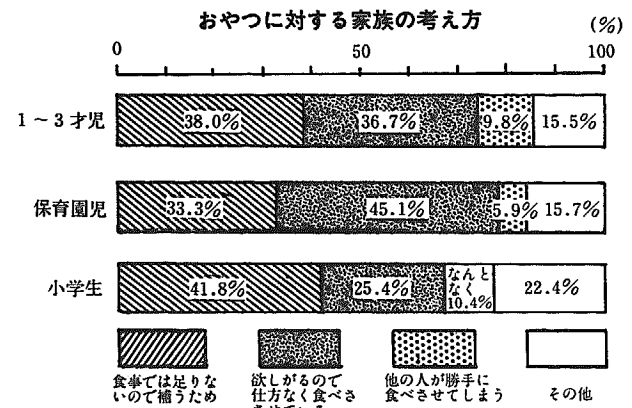
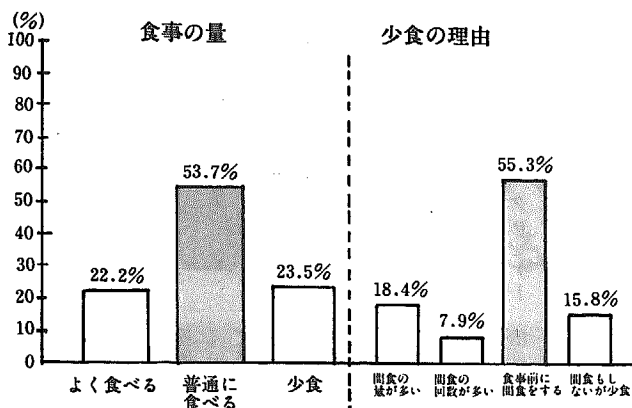
子どもがおもに食べているおやつ (複数回答あり)



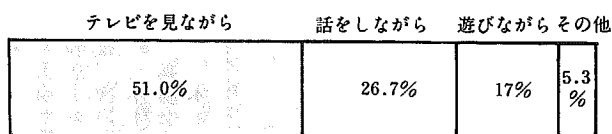
子供の食習慣は 大人がつくりあげます

食事やおやつのあり方が、むし歯だけでなく歯ぐき・歯並びにまで影響します。ひいては健康な体をつくるということへも影響します。子供の食習慣は大人がつくりあげます。子供の将来を考えて、もう一度家族全員で歯の点検を試みましょう。

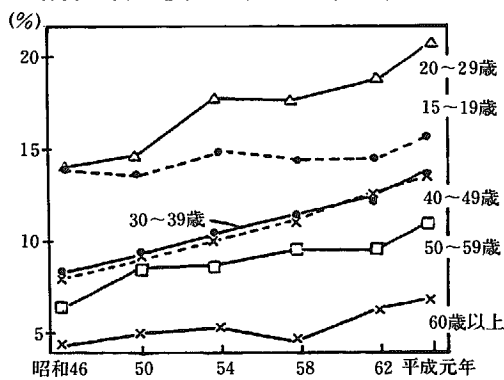
一回は、歯並びについて(かむことの意義)



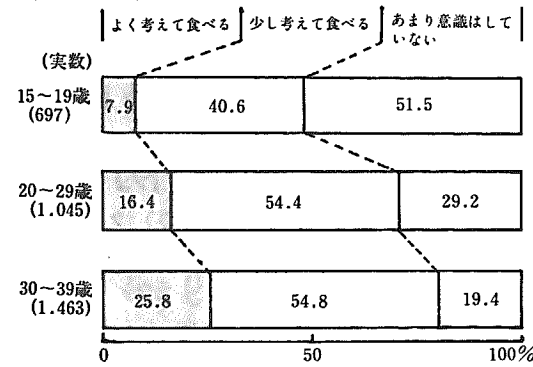
おやつを食べている時の様子



外食率の年次推移(女子 年齢階級別) (厚生省)



食事への意識(昭和62年)(女子)(厚生省)



歯の衛生週間(6月4~10日)

総合健診 進んで受診して 自らの健康状態を 確認してください

- 7月1日(水) 川根谷内(妙泰寺)
- 7月2日(木) 藤山・駒込(藤山会館)
- 7月2日(木) 焼山(焼山集落開発センター)
- 7月3日(金) 二本木(横越勤労者体育センター)
- 7月8日(水) 小杉(小杉地区コミュニティセンター)
- 7月9日(木) 沢海上(農村環境改善センター)
- 7月10日(金) 沢海中・下(農村環境改善センター)
- 7月13日(月) 木津(農村環境改善センター)
- 7月14日(火) 横越上・下(老人福祉センター)
- 7月15日(水) 横越中(老人福祉センター)
- 7月15日(水) 横越下(老人福祉センター)

健康相談 6月9日(火)
午前9時~午前11時
赤ちゃんからお年寄りまで
気軽においでください。
育児相談も開設します
ご利用ください。
午後1時~午後4時
老人福祉センター健康相談室

療育相談 6月16日(火)
相談員がことばや、発達のおくれ等について相談に応じます。
気軽においでください。
午前10時~午前11時
小杉児童館(ひまわり教室)
〈小杉地区コミュニティセンター裏〉

※健診時間は、午前9時から午後3時まで、(午前11時から午後1時までは受付事務を致しません。
※夜間健診及び胸部レントゲン等、7月15日午後5時30分から7時まで老人福祉センターで行います。