



ほけんだより

第97号

平成20年12月

子育て施設課

電話 0823-25-3144

🍎🍌🥦🍷🐟🍳🍓 食育を考える 🍎🍌🥦🍷🐟🍳🍓

“食育”とは、さまざまな知識と🍎🍌🥦🍷🐟🍳🍓を実践することができる人を育てることですが、子どもの食育とは、食をもって健全な子どものからだどころ、すなわち子どもの「生きる力」を育むことを意味します。そのため、毎日朝ごはんを食べる、家族と一緒に食べ食卓を囲らんの場にし孤食を避ける、栄養の重要性を認識させる、などの努力が保護者に求められます。

家庭での食育のポイント

- 1 一緒に食事をしているか（団らんの場）
- 2 一緒に食事の準備・片付けをしているか
- 3 食べ物に感謝しているか（“命”をいただきます）
- 4 朝ごはん、毎日食べているか
- 5 いろいろな食品を食べているか（食事バランスガイド・5つの基本食品：主食、副菜、主菜、乳製品、果物）
- 6 野菜を毎日食べているか
- 7 脂肪を取りすぎているか
- 8 お菓子を食べ過ぎているか
- 9 嫌いなものも食べているか
- 10 よく噛んで食べているか



最近の食事は、軟食を飲み物で流し込むように食べる傾向にあります。しかし、良く噛むということは全身の健康に大きな影響があります。

よく“噛む”ことと全身の健康の関係は、以下のとおりです。

- 1 唾液・胃液の分泌を促進し、食物の消化吸収を助ける。
- 2 唾液成分（リゾチーム、IgA など）の分泌により、病気の予防、健康増進に役立つ。
- 3 血糖値を高め、神経性ヒスタミンを高めることにより、過食・肥満を防ぐ。
- 4 食物の味物質を溶出し味覚を感じ食欲を増進し、心理的満足感を得る。
- 5 脳の血流量を増加させて知的発達を促進する。

一方、よく“噛まない”と口の中に次のような問題が生じます。

- 1 そしゃくきん咀嚼筋（噛むときに使う筋肉）の低下などにより、歯並びやかみ合わせ異常を起こしやすくなる。
- 2 唾液分泌の減少により、自浄性・清掃性が低下し、虫歯・歯周病を起こしやすくなる。
- 3 がくかんせつそしき顎関節組織の抵抗性・耐性低下により、顎関節症（顎の関節が悪くなって、物がうまく噛めなくなる）を起こしやすくなる。
- 4 普段“噛まない”と噛む力が弱くなり、“噛めなく”なる。



食事は、空腹が満たされるだけでなく、こころの栄養にもなります。また、食事は基本的な躰しつけの場でもあります。「食育」という言葉が一人歩きしている感もありますが、ひとがひととして生きていく上で当然身につけておくべき生きる基本（礼節）は、適切な食生活で自然に身につけるもので、それをする基本は家庭です。家庭によっては、“きちんとした”朝ごはん、“多くの食材を使った”昼ごはん、“遅くならない”晩ごはんのすべてを実行することは難しい場合がありますが、絶えず子供における食事の重要性を認識して、可能な範囲で実行することが大切です。

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

アドレス <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>