

竹園学園 学校保健委員会だより

発行：竹園学園学校保健委員会
(竹園東中、竹園東小、竹園西小)

平成31年2月22日

竹園学園では、年に2回3校合同で、「竹園学園学校保健委員会」を開催しています。第2回はPTA役員の方だけでなく、3校の保護者の方にも参加を募り講演会を開催しました。今回は、東邦大学の朝倉敬子先生の講演を聞き、子供の栄養摂取についての理解を深めました。



1 期日：平成31年2月6日（水）13：30～15：00
つくばカピオ ホールにて

2 内容



(1) 講演「子どもの栄養摂取の問題点と家族のかかわり」

東邦大学医学部社会医学講座衛生学分野 准教授 朝倉 敬子 先生

- ① きちんと食べるということはどういうことか
- ・なぜ食べるのか？→生きるため？健康に過ごすため？ちゃんと大きくなるため？病気にならないため？おいしいから？楽しいから？
 - ・栄養のバランスとは？どんな食物・飲み物でも食べ過ぎる・飲みすぎると体に害を与える（例）〇〇ダイエットなどはダメ
 - ・食事の影響は“長期的”視点で見ることが必要
 - ・バランスのとり方は人によって違う
 - ・特定の食品をとれなくてもそこに含まれる栄養素をほかの食品からとるとよい

② 小中学生の食事について

<目的>

栄養素・食品の詳細な摂取状況を知る
食に関する生活習慣を知る

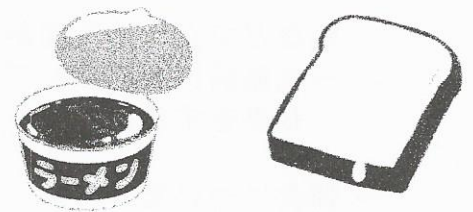
<方法>

3日間の食事記録調査（うち2日は給食あり，1日はお休みで給食なし）

<調査結果>

摂取状況の良くない栄養素（基準を満たさなかった児童が多いものから）

- ・食塩→摂りすぎ，減塩は全日本人的に必要。調味料から6割摂取している。加工肉・麺・パン・加工食品（レトルト）などからの摂取が多い



- ・飽和脂肪酸・脂質→摂りすぎ、飽和脂肪酸は動物性油脂に多く含まれる
- ・食物繊維→不足 穀類からの摂取が少ない（日本：16～18%，アメリカ31.9%，スウェーデン：49%）
- ・カルシウム→不足 野菜や大豆製品、骨ごと食べる魚など（牛乳は飽和脂肪酸も多いため、過剰摂取は注意）

③ 竹園西小学校の食事の特徴

（今年度は竹園西小で、栄養摂取の調査を5・6年生で行っています。）

<調査結果>

- ・食塩摂取量：男子9.8g 女子9.2g。特に麺のスープを8割以上飲む子どもが42%いた（他校より高い）
- ・野菜摂取量：男子217.4g 女子229.2g。成人では1日350g推奨やや少なめではあるが、調査校の中では摂取は多いほうであった

<アンケート結果>

- ・食事の内容を気を付けることによって
自分に利益があるか→あると思うと回答8～9割
周りに褒められるか→あまり思わないと回答6～7割
自分に負担があるか→あまり思わないと回答7割
- ・テレビ視聴→7割が2時間以内 ゲーム→7割が1時間以内（その内しないが4割）



④ まとめ

- ・親子で食事についてもっと話し合おう→子供たちは意外と食に気を使っており、その点を褒められるとうれしいと思っている
- ・食事に気を付けた結果はずっと先にわかる→勉強と同じよう
- ・遠い将来に希望がもてるよう毎日を楽しく



(2) 質疑応答

- ・食塩を減らすには
→少しずつ薄味に慣れる、食塩の少ないものを選ぶ、減塩の調味料を選ぶ
- ・塾などで食事の時間が遅いのは健康面からみてどうなのか
→就寝前に満腹にしてしまうと睡眠の状況が悪くなるので、塾の前後に分けて食事をするのはどうか
- ・朝食について
→朝しっかりとした食事が出せなくても、1日を通して1日分の栄養が摂れば良いと考える。主食+飲み物でもよい、夜に補う
- ・おやつについて
→原則3食の食事でも栄養をまかなう、食事に響いてしまう量はダメ
スナック菓子や甘いものも多少はOK

