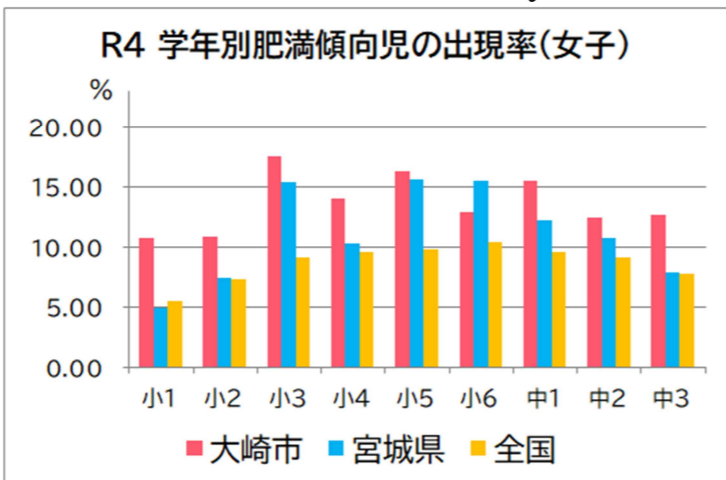
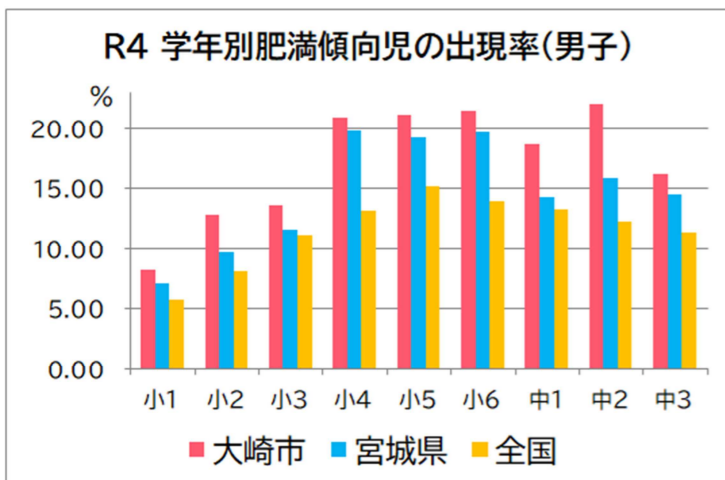


データで見る 大崎市の現状

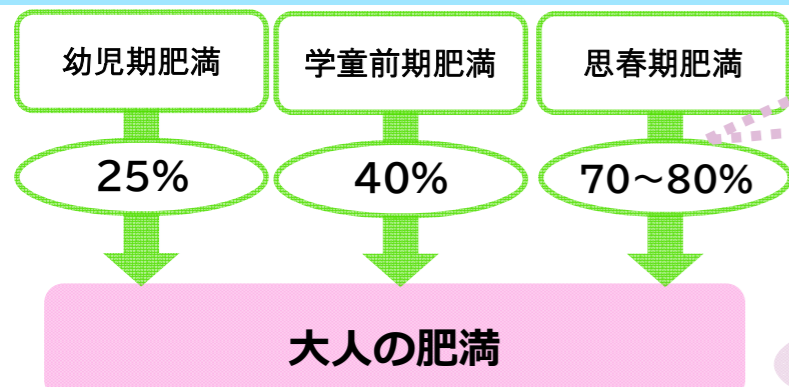
大崎市・宮城県・全国を比較したデータを見てみよう！

大崎市は宮城県の平均よりも肥満の割合が多い状況です。宮城県の肥満傾向児の割合を全国と比べると、男女ともにほとんどの学年で全国よりも多く、全国10位以内に入っています。



令和4年度大崎市肥満度調査・令和4年度学校保健統計調査結果

子どもの肥満の多くは、大人の肥満につながりやすい



【思春期肥満が大人の肥満につながりやすい理由】
・体格が形成される時期のため
・生活習慣が決まってくる時期のため

詳しい体格チェック方法は市ウェブサイトで！

「適正体重を維持しよう」二次元コード



健康な体をつくるためには、肥満だけでなく、「やせ」にも気を付けて！大切なのは適正体重だよ！

Let's try!

家族みんなで体格チェック！

年代	方法	方法
幼児	幼児の身長体重曲線*	グラフを使って体重・身長から成長に伴う体格の変化をみることができます。
小児 (6歳以上 18歳未満)	肥満度(%) =(実測体重-標準体重*) ÷標準体重*×100	◆高度やせ:-30%以下 ◆普通:-20%超+20%未満 ◆中等度肥満:30%以上50%未満 ◆高度肥満:50%以上 ◆軽度やせ:-30%超-20%以下 ◆軽度肥満:20%以上30%未満 ◆高度肥満:50%以上
成人 (18歳以上)	BMI =体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	◆やせ⇒18.5未満 ◆標準⇒18.5以上25未満 ◆肥満⇒25以上

*幼児の身長体重曲線については、母子手帳や市ウェブサイト、小児の肥満度(%)の「標準体重」は、市ウェブサイトをご活用下さい。

大崎市母子保健計画担当者会議委員・大崎市母子保健連絡協議会(令和5年度改訂)

目指せ！適正体重！

やる気！元気！おおさキッズ！！

大崎市は、大人も子どもも宮城県や全国と比べて肥満の割合が多い状況です。肥満は、2型糖尿病や高血圧などの生活習慣病の原因のひとつになります。

子どもの頃から良い生活習慣を身に付けて、適正体重を維持し、健康な体をつくりましょう。

整えよう 生活リズム

～はやね はやおき 朝ごはん～

実践するとたくさん
いいことがあるよ！



はやね



夜にしっかり眠ることで、成長ホルモン(体の成長を促し、骨や筋肉をつくるホルモン)が分泌され、丈夫な体がつくれます。また、脳や体の疲れをとったり記憶の整理にもつながります。

はやおき



朝に光を浴びると、脳内ホルモンの「セロトニン」がたくさん出ます。セロトニンは心をおだやかにし、集中力を高める働きをします。

朝ごはん



朝ごはんをしっかり食べると、脳や体が目覚めるので集中力がアップし、元気に活動できます。

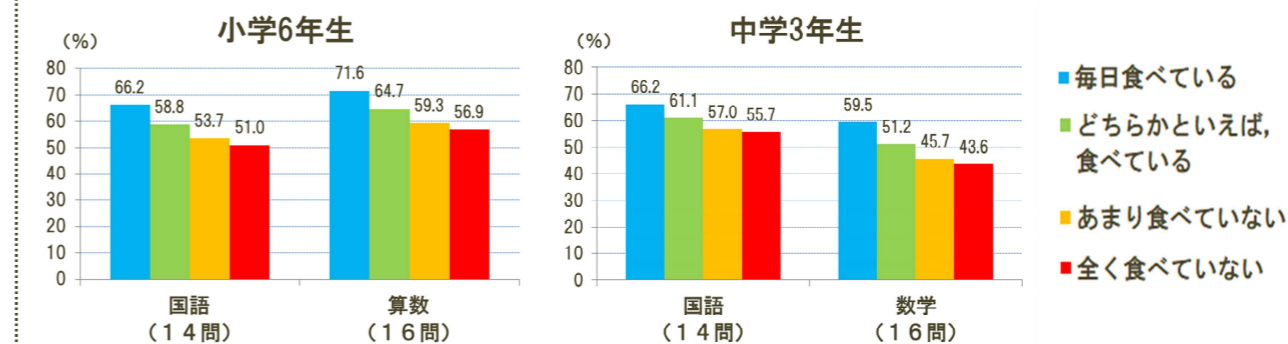
はやね はやおき 朝ごはん ～7か条～

- ① 毎日決まった時刻に寝ます
- ② 毎日決まった時刻に起きます
- ③ 朝ごはんをしっかり食べます
- ④ ノーゲーム、ノー動画ゲーをつくります
- ⑤ 寝る前にパソコン、ゲーム、スマホ、テレビは見ません
- ⑥ 寝る2時間前は食べません
- ⑦ お風呂に入って心も体もリラックスします

「朝ごはん」は学力アップのカギ！？

脳は「ブドウ糖」をエネルギーとして使っています。ブドウ糖は寝ている間も使われているため、朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーを補給する必要があります。文部科学省「令和3年度全国学力・学習状況調査」によると、朝ごはんを毎日食べている子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあるという結果が出ています。学力・集中力アップのためにも朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを毎日食べている人と学力調査の平均正答率(%)との関係



出典:「令和3年度全国学力・学習状況調査」(文部科学省)

見直そう！ 食生活

主食・主菜・副菜をそろえた「バランスの良い食事」をとることが元気な体や心をつくることにつながります。また、ゆっくりよくかんで食べることで、食べ過ぎを予防します。



市ウェブサイト
「おうちでたのしい
Osakitchen(オオサキキッチン)」

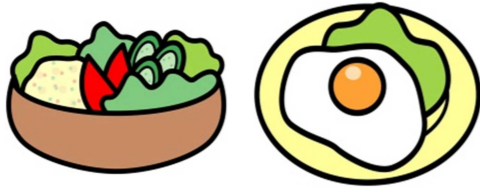


バランスの良い食事とは

主食 **主菜** **副菜** を組み合わせた食事！

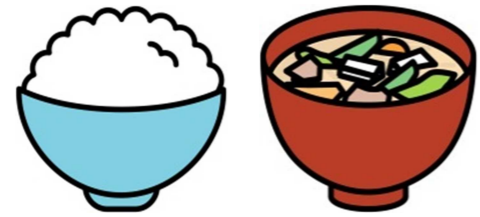
毎食組み合わせて食べましょう

副菜
(野菜・きのこ類・海藻類など)
血管・歯・骨を強くしたり、体の調子を整えます。
病気に対する抵抗力を高めます。



主菜
(魚・肉・卵・大豆製品など)
体(筋肉・内臓・細胞・血液など)を作ります。

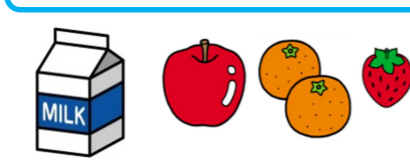
主食
(ごはん・パン・麺など)
体や脳を動かすエネルギー源となる「ブドウ糖」が含まれます。



汁物
(みそ汁・スープなど)
不足しやすい食材を補います。
野菜をたくさん入れると副菜にもなります。
※塩分のとりすぎに気をつけ、1日1~2杯を目安に

毎日食べてほしいもの

牛乳・乳製品
(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)
骨や歯を作るカルシウムの供給源です。



果物
(りんご・みかん・いちごなど)
ビタミンC、カリウムが豊富です。
体の調子を整えます。

おやつの食べ方のポイント

~3回の食事ではとりきれない栄養を「おやつ」で補いましょう~

- 内容を考えて お菓子(チョコレートやスナック菓子など)やジュースにかたよらない
- 時間を考えて 次の食事に影響しないように食事の前に食べ過ぎない・だらだら食べない
- 量を決めて 小分けになっているものを選ぶ・小皿に分ける

夕食後の間食は、肥満やむし歯の予防のため、家族みんなでやめるように心がけましょう。

おすすめのおやつ(牛乳・乳製品・くだもの・いも類など)

砂糖・あぶら・塩が多いものは控えめにしよう

家族みんなで食生活チェック

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1日3食バランスよく食べている。
<input type="checkbox"/> 朝食は欠かさず食べている。
<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。
<input type="checkbox"/> おやつをだらだら食べていない。
<input type="checkbox"/> のどがかわいたときの水分補給は、水かお茶にしている。 | <input type="checkbox"/> 腹八分目を意識して食べている。
<input type="checkbox"/> 夕食後の間食はしていない。
<input type="checkbox"/> 主食のかさね食べをしていない。(例:ごはんとうラーメン)
<input type="checkbox"/> 肉料理だけでなく、魚料理も食べている。
<input type="checkbox"/> 野菜料理を残さず、しっかり食べている。
<input type="checkbox"/> 食事の後は、歯みがきをしている。 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

★チェックが全部つくように、これからも適切な食生活を送りましょう★

たくさん運動して たくさん遊ぼう！

スポーツや遊び、生活の中で毎日体を動かすことは、健康維持と病気の予防に効果があると言われています。



運動を続けるとたくさん良いことがあるよ！



体力や運動能力の向上
疲れにくい体になります。運動能力の向上はケガや事故から身を守ることにつながります。

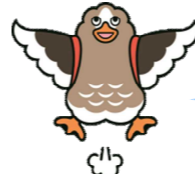
こころの健康
ストレスを発散するとともに、集団生活やトレーニングを頑張ることで、社会性やめげないこころなどが身につきます。

体の健康・病気の予防
生活習慣病になりにくい体がつくれます。

学習能力の向上
体を動かしていると集中力が高まるなど、学習面でもよい影響がありそうです。

参考：日本学校保健会パンフレット

運動が苦手でも大丈夫！！

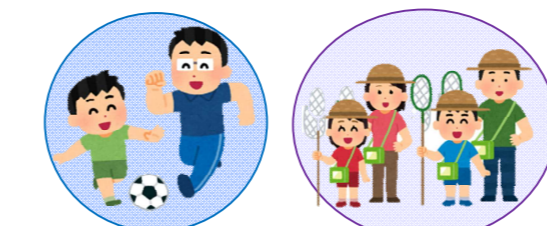


できることからやってみよう！

日常生活の中にも運動のチャンスがいっぱい

近い距離は歩く・階段を利用する・少し遠回りをする
家のお手伝いをしよう★家事も体を動かすチャンス！

- お風呂洗い
- 部屋掃除(掃除機かけ、雑巾がけなど)
- くつ洗い
- 洗濯物を干す・とりこむ
- 布団の準備
- 食器洗い・片付け など



家族で運動の機会をもつ、休日のアウトドア体験

家族と一緒に運動をしたり、観戦したり、話をすることで運動に興味を持つきっかけになることがあります。休日を活動的に過ごす楽しい思い出をつくることもできます。

乳幼児期は、親子でふれあい遊びをしよう

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋明先生 親子ふれあい体操から抜粋

腕立て歩きをする

ペンギン歩きをする

補助して歩かせる

子どもに腕立ての姿勢をとらせて、お母さんは子どもの腰を持ち上げます。足が少し上がった姿勢で、手を前後に動かして歩かせるように歩かせたりします。

お母さんの足の甲に子どもを立たせて、落ちないように支えたり、手を保持して歩かせる。向き合って歩くのが上手になったら、2人とも前を向いてのロボット歩きをしてみましょう。

お父さんが開脚してすわり、最初は子どもの両脇を支えて、「イチ、二のサイン」とリズムをつけて持ち上げ、跳びまねをさせます。