

# こんなことも気をつけて

“主食、主菜、副菜の料理を組み合わせる”といった食事のバランスや朝ごはんを食べることなど、それぞれの世代で特に気をつけてほしいことがあります。

## これからママになる方へ

胎児の発育や妊娠中の母体の健康のためにも、毎日の食事をちょっと見直してみましょう。つわりがひどいときには、無理せず食べられる時に少しずつ食べましょう。

- ・妊娠前から、健康なからだづくりを
- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- ・からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ・牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- ・妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

【妊産婦のための食生活指針】（平成18年厚生労働省）一部抜粋



## 小さなお子さん（乳幼児）がいる方へ

- 子ども達は少しずつ発育し、いろいろなことができるようになってきます。  
子どもの身長、体重は、母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線に印をつけてみましょう。
- 授乳のときには、できるだけ静かな環境で、しっかり抱いて、優しく声をかけるようにしましょう。
- いろいろな食べ物を見て、触って、味わってみる経験ができるようにしましょう。
- 離乳食の進め方は、母子健康手帳の「離乳の進め方の目安」などを参考に。
- 子どもの食事で困ったことがあれば、  
市区町村の乳幼児健診の時などに相談してみましょう。



### もっと詳しく知りたい

- 妊産婦のための食生活指針【厚生労働省】
- 授乳・離乳の支援ガイド【厚生労働省】
- 楽しく食べるこどもに【厚生労働省】

## 小学生、中学生とその家族の方へ

- 朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。
- 間食は、量や食べる時間、種類などにも気をつけましょう。



## 若い世代(思春期～成人期)の方へ



- 若い世代では、朝ごはんを食べないひとの割合が多くなっています。生活リズムを見直してみましょう。
- 野菜を食べる量が少ないのもこの世代。  
あと1皿、野菜料理を増やすように心がけましょう。
- 若い女性では、やせすぎている人が増えてきています。  
無理なダイエットは生理不順や将来の骨粗鬆症こつそしょうしょうを招く一因になります。  
しっかり食べて、しっかりからだを動かして、適正体重をめざしましょう。

## お腹まわりが気になる世代(成人期)の方へ

- 食事の内容や量、間食や飲酒など、日頃の食生活ごろを振り返って、変えられそうなことを見つけてみましょう。
- 生活の中でこまめにからだを動かしたり、定期的な運動をすることから始めましょう。
- 定期的に体重を測りましょう。
- 食事や体重の記録に食育ダイアリー(P26)を使ってみましょう。



## 高齢者こうれいとその家族の方へ



- 体重が減ってきたら要注意。  
食事の量が足りないと体重が減ってきます。  
定期的に体重を測りましょう。
- 主菜や乳製品などもしっかり食べましょう。
- 飲み物で水分補給も忘れずに。
- 食事や体重の記録に食育ダイアリー(P26)を使ってみましょう。

### もっと詳しく知りたい



- 家庭教育手帳【文部科学省】
- スマート・ライフ・プロジェクト【厚生労働省】

# よく<sup>か</sup>噛んで、味わって!

## ひと口に何回くらい<sup>か</sup>噛んでいますか?

予想と実際の回数を書いてみましょう。( )には食べたものを書きましょう。



ごはん

予想  回

実際  回

感想

---



---



---



肉・魚

(  )

予想  回

実際  回

感想

---



---



---



野菜

(  )

予想  回

実際  回

感想

---



---



---

よく<sup>か</sup>噛んで食べると  
こんなよいことがあります



よく<sup>か</sup>噛んで舌で  
味わって食べると  
おいしいよ!

ごはんをゆっくり  
よく<sup>か</sup>噛むと、  
甘くなるよ!

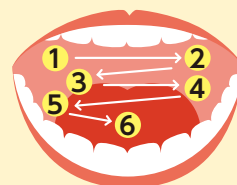
あごの  
発育

むし歯  
の予防

肥満の  
予防

- ① 右の奥歯で<sup>か</sup>噛んで 味わって
- ② 左に移して<sup>か</sup>噛んで 味わって
- ③ 右に戻して<sup>か</sup>噛んで 味わって
- ④ 左に移して<sup>か</sup>噛んで 味わって
- ⑤ 右に戻して<sup>か</sup>噛んで 味わって
- ⑥ 舌に広げて押しつけ  
味わう、味わう、味わう...

はい! ゴックン



## 小さなお子さん(乳幼児)がいる方へ

- ・食べることが楽しくなるように、楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。家族のみんなが食べるのを見せることで食べ方のお手本にもなります。
- ・乳幼児期は、心身の発育や歯・口の発育により食べる機能の発達が著しく、また歯の生え方などにより発達の個人差も大きい時期です。一人一人のお子さんの発達の状況に応じて、離乳食や幼児食の固さや大きさを調整したりスプーンやフォークなどを選びましょう。
- ・離乳食の進め方は、母子健康手帳の「離乳の進め方の目安」などを参考に。
- ・幼児期には、味覚が発達し食べものの好き嫌いがでてきたり、食べむらがでてくる場合があります。また自我の発達により好き嫌いもはっきり表現するようになります。無理強いせずに、おおらかに受けとめてあげましょう。



## よく噛んで食べることは肥満予防につながります

### ◎よく噛むと…

- ・早食いを防止して、満腹感が得られやすくなります。
- ・よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられます。
- ・ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

## 高齢者の方や子どもは食べ物による窒息事故にも注意しましょう

### 食べ物によって窒息の危険性が高くなります

子どもは食べる機能が発達段階にあり、高齢者では、噛みにくい、飲み込みにくくなることもあるので、注意が必要です。

### 食べ方による窒息予防

食べやすい大きさにして、よく噛んで食べましょう。  
食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意して見ていましょう。警告マーク・注意書きも確認しましょう(右図)。



#### じゅうとく ちっそく 重篤な窒息事故につながる食品のリスク要因

- 直径が1～5cm ●噛み切りにくい
- 口腔内をすべりやすい
- 一口サイズで吸い込んで食べるような構造



#### ちっそく 窒息事故が発生した食べ物の例

もち、ご飯、あめ、パン、すし、おかゆ、りんご、  
みたらし団子、バナナ、カップ入りゼリー

(赤字は、12歳以下の子どもで重症・重篤・死亡の被害が発生した食品)

#### もっと詳しく知りたい

- みんなの食育  
世代ライフスタイル別トピックス  
中高年男性編ゆっくり食べる【農林水産省】

# みんなで食べたらおいしいね

## 毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

<sup>かく</sup>核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。

家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。



食を共にすること、「共食(きょうしょく)」には、「<sup>いっしょ</sup>一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

「<sup>いっしょ</sup>だれかと一緒に」のときが、ひとりより楽しい! **できることから始めよう。**

<sup>いっしょ</sup>家族や仲間と一緒にできること、  
やってみたいことにチェックしてみましょう。



- ☐ どんな食事にしようかを考える
- ☐ 材料をそろえる (買い物、<sup>しゅうかく</sup>収穫など)
- ☐ 料理を作る (下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- ☐ <sup>はいぜん</sup>配膳、食卓の準備、声かけをする
- ☐ 食べる
- ☐ 後片付けをする (食器を片づける、洗う、<sup>はいき</sup>廃棄、保存)
- ☐ 感想を話したり、聞いたりする  
(次の食事のために、おいしかったかなど)



## 小さなお子さんや学校に通うお子さんがいる方へ



小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人\*が朝ごはんをひとりで食べています。

ひとりで食べる子どもでは、心やからだの不調を感じる割合が多いようです。

家族で食卓を囲み、会話する時間が少なくなっているようです。話し合ってみましょう。

※平成22年度児童生徒の食事状況等調査(日本体育スポーツ振興センター)

## 高齢者の方へ

ひとりで食事は食欲が出なかったり、食材の買い物や調理が面倒だったりすることはありませんか？

ひとり暮らしでも友達を誘って一緒に食事をしたり、時には、地域の食事会や食のイベントに参加してみませんか。



食事会・食のイベント

## 食事のあいさつしますか？



### 「いただきます」

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

### 「ごちそうさま」

「馳走」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。

## 知っていますか？

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」。  
食育の日に、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか？  
また、地域の食育のイベントにもでかけてみましょう。

### もっと詳しく知りたい



- 食育ってどんないいことがあるの？  
【農林水産省】
- 子供食堂と連携した地域における食育の推進  
【農林水産省】