

# お菓子より愛をあげましょう

子どもたちは、お菓子、ファストフードやジュースが大好き。しかし、子どもの健康を考えると、与え過ぎは禁物です。皆さんは、知らず知らずのうちに菓子などを与え過ぎてはいませんか。

近年、子どもの肥満が問題になっています。文部科学省の調査によると、子どもの肥満は、この30年で約2倍に増加しています。同調査では、県内の9歳の児童の15%以上、7人に1人以上が肥満であるとの結果も出ています。

肥満がなぜいけないのか。それは、寿命を縮めるからです。肥満は小児生活習慣病の危険因子です。大人だけではなく、子どもでも肥満傾向が続けば、悪玉コレステロールや中性脂肪が蓄積します。このため血液循環がスムーズにいかなくなり、高血圧や脂質異常症、動脈硬化が起る原因になります。肝臓に脂肪がつくと肝機能が低下し、それが原因になって糖

## 肥満が子どもの寿命を縮める

飲み物	スティックシュガーの本数(1本=3g)
乳酸菌飲料(80ミリℓ)	4本
野菜ジュース(190ミリℓ)	5本
スポーツドリンク(500ミリℓ)	8本
ヨーグルトドリンク(コップ1杯)	12本
サイダー(350ミリℓ)	13本
コーラ(350ミリℓ)	14本

※各飲み物の砂糖の量は、おおよその目安です。実際は商品ごとに違います。

右の表は、それぞれの飲み物にどのくらいの量の砂糖が入っているかを示したものです。缶コーラ1本には、スティックシュガー14本分の砂糖が入っています。また、子どもが大

尿病になる可能性も高くなります。普通なら早くても40歳代くらいになる病気に、10歳代・20歳代になってしまう危険性があるのです。

## 子どものために生活習慣を改善

好きなポテトチップス1袋は、500キロカロリーのエネルギーがあります。ポテトチップスとジュースを片手にテレビゲーム。子どもがいる家庭ではよく見かける光景かもしれません。食べ過ぎには注意が必要です。

子どもの食生活を一般的に見直してみよう。

朝食を食べない、食事の時間が不規則、食べたいものだけを多く食べる、お菓子やインスタント食品が大好き、外食が多い、水分補給はいつもジュース、ごはんのかわりにお菓子を食べるなど、このような食生活は、肥満の原因になります。

そのほかにも肥満につながる生活習慣として、遅寝遅起き、テレビやテレビゲームの時間が長い、外遊びが少ないなどが挙げられます。

子どもの食生活や生活習慣の乱れには、大人の生活が大きく影響しています。子は親を映す鏡。親子が一緒になって食生活や生活習慣を改善していくことが大切です。

が大切です。

お菓子やジュースは決めた量を守って

小さい子どもがぐずると、食べ物で機嫌をとったり、ご褒美に食べ物を与えたりすることはありませんか？その場しのぎのご機嫌取りが積み重なり、愛するわが子の寿命を縮めることになるかもしれません。もちろん、皆さんはそんなことを望んではないはずですよ。

お小遣いは、むやみにたくさん与えない。お菓子やジュースは、時間や量を決めてあげる。子どもには体を使ったお手伝いをさせる。など、子どもと一緒にルール作りをしてみたいかがですか。

子どもたちに必要なのは、たくさんのお菓子やジュースではありません。そういうものはなるべく控えめに、たくさん愛情で子どもたちの空腹を満たしてあげましょう。

▼問い合わせ先  
保健福祉課 健康づくり業務  
☎(62)2115



大好きなパパに抱っこされて、にっこり笑顔の有莉愛ちゃん

「身長を生かして将来はモデルか？それともバレーボール選手か？」と家族みんなで話し合っているそうです

## 渡部 有莉愛ちゃん

平成22年2月生まれ  
～西久保正紘さん・祥子さん夫婦の長女

「仕事が休みになる土日は、なるべく3人で一緒に過ごしています」と話すパパの正紘さんと、「最近はおもちゃの音楽に合わせて、歌らしきものを歌っていますね」と笑うママの祥子さん。2人の間で、有莉愛ちゃんもご機嫌の様子です。

パパの「高い高い」とお風呂が大好きな有莉愛ちゃんは、パパがいるだけで大はしゃぎ。一緒にお風呂ともなれば、さらにニコニコしているそうです。

「おじいちゃんやおばあちゃんと遊んでいても、ぼくが近づくときさらに笑顔になる。そんなところがかわいいですね」と話す正紘さん。「今から嫁にはやらないって言ってますよ」と祥子さんが教えてくれました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。  
☎(62)2111

## サークル紹介

### Circle introduction

猪苗代吹奏楽団は、昭和42年、「農村に音楽の息吹を」を合言葉に結成され、活動43年目を迎えた社会人バンドです。20回目を迎えるいなわしろ音楽祭をメインに、磐梯まつり音楽パレードや町民運動会での演奏、さらには町内の小学校への指導など、幅広く活動しています。

「町の活性化、音楽文化の向上と音楽を通してまちおこしに寄与すること」を目的として、現在29人で活動しています」と話すのは齋藤直団長。「仕事の関係で、なかなか団員がそろわない。一緒に練習できないのが悩み」とも話します。

猪苗代吹奏楽団では、随時、団員を募集しています。音楽に興味のある人は、学びいかに連絡して、ぜひ練習を見学しに来てください。学びいかに ☎(72)0180

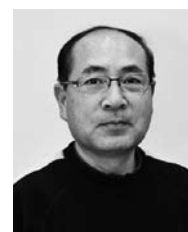
※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。希望する団体は広報担当まで問い合わせてください。☎(62)2111

## 猪苗代吹奏楽団

(齋藤 直 団長)



(写真左) いなわしろ音楽祭の演奏曲を練習する団員の皆さん  
(写真右) 「団員を募集しています」と話す齋藤団長



いなわしろ音楽祭に向け、練習にも熱が入ります

