

子どもの健康は家庭から



体を動かす機会をもちましよう(写真はちびっこランド)

12月末、文部科学省が今年度の学校保健統計調査速報を公表し、福島県の子どもの肥満の割合が増加傾向にあるとテレビや新聞などで報道されました。肥満傾向の割合を都道府県別にみると、5〜9歳、14歳、17歳で、いずれも福島県が全国で最も高くなりました。福島県と同様に、震災で被害を受けた宮城県の10〜11歳と、岩手県の16歳の肥満率も全国トップでしたが、福島県のような急増はみられなかったそうです。これらの原因として、原発事故の影響で屋外活動が制限されたことや、

生活習慣の乱れが関係しているのではないかとされています。全国的な傾向として、ここ30年の間、肥満傾向の子どもの数は2〜3倍に増えているという数字も出ています。この原因には、食生活の欧米化や子どもたちの生活リズムの変化があげられており、学校や家庭を中心に改善への取り組みが必要となつていきます。

日頃から体を動かそう

「放射線が心配なので屋外では遊ばせない」という声もたびたび聞かれます。また、雪の多い冬場は、家の中にこもりつきりという人も多いかと思えます。さらに、最近では歩くことすら、「面倒」「疲れる」と言う子どももいるそうです。自分で歩いたり、動いたりしなくても用が足せる環境で育っている子どもたちに対し、「運動しなさい!」と急に激しい運動をさせて苦しい思いをさせるのは、体にもよくありませんし、挫折するのは目に見えています。まずは「体を動かすこと」に対する抵抗感をなくすことから始めるとよい

お母さんから意識改革、家族みんなで食生活改善

大人も子どもも、肥満や生活習慣病の増加は、食生活の欧米化が大きく影響していると言われています。例えば、ハンバーガーやドーナツなど子どもの大好きなファストフードのような甘いものや脂質の多い食事は、エネルギー量が高く、つい食べ過ぎてしまします。そして、エネルギーが消費されなければ、過剰な分は脂肪としてため込まれてしまします。

一方、和食は栄養バランスが良く、脂質が控えめなことが特徴です。特に、パン類や麺類に比べて、ごはんはよくかんで食べれば適量で満腹感が得られやすく、腹持ちもよいといわれています。主食の「ごはん」に「汁三菜」の組み合わせ、そして果物、乳製品を上手にバランスよく取り入れることが大切です。親が野菜嫌いで野菜を食卓に出さなければ食べず嫌いになり、揚げ物が多ければ揚げ物が好きになります。夜中にテレビを見ながら甘い物を食べていれば、子どもも欲しがってしまいます。親が食生活を意識するしかないかで、子どもの発育だけでなく、その後の人生にも影響することを実感しなくてはなりません。子どもの健康はもちろん、家族全員の健康対策として、この機会に子どもの食生活、そして家族の生活習慣について考えてみてはいかがでしょうか。

▼相談・問い合わせ先
町保健福祉課 健康づくり業務
☎(62) 2115



ファストフードなど高カロリーなものは、与えすぎないようにしましょう



大好きなパパとママに抱っこされて、ご機嫌な陽葵ちゃん

「太陽のように明るく、すくすくと育ってほしい」
陽葵ちゃんの名前には、そんな願いが込められています

渡部 陽葵ちゃん

平成24年3月生まれ
～道下
順さん・織紗さん夫婦の長女

人懐こく、笑顔が素敵な陽葵ちゃん。会ったばかりなのに、「ハイ」とおもちゃを貸してくれました。「出掛けると、誰にでも愛嬌を振りまいています。そのせいか、よく話しかけられるんです」とパパの順さんは話します。

最近では、つたい歩きも上手になり、興味のあるものを見つけたら、歩み寄ってちよっかいを出している陽葵ちゃん。「自分の物ではなく、わたしたちの持ち物に手を出すから困る」とママの織紗さんは笑います。すると、陽葵ちゃんがこちらにきました。通り過ぎると、その先にはカメラが…。

「このまま、みんなに笑顔で接してくれる、活発な子に育ってほしいですね」パパとママは笑顔で話しました。

※「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

猪苗代そば紀行

Inawashiro soba travelogue

国道49号線沿い、松橋地区の西側にある「いしむしろ」は大きな茅葺き屋根が目印。休日は混雑必至の有名店です。

打ってからあえて1、2日寝かせるといふそばは、喉越しの良さが特徴。そばの風味も際立ちます。

そば粉は十勝産と下郷産のものを時期によって使い分け、つゆには土佐鰯、利尻昆布と銚子産のしょうゆを使用。厳選された材料と熟練の技で作られたそばにはファンも多く、お昼すぎにそばがなくなることも。

おすすめは、月見とろろ、えび天と山菜が付いた「道楽そば(1400円)」。普通の付け汁と月見とろろの2通りの味が楽しめる、お得なメニューです。カラッと揚げられたプリプリのえび天も絶品です。

営業時間 午前11時30分〜
そばがなくなり次第終了
定休日 火曜日(12月1日から3月20日までは火、水曜日)
☎(66) 2866

いしむしろ (親方 上野 安吉さん)



(写真左) 茅葺き屋根の古民家風の店舗 (写真右) 趣きのある店内でそばを楽しめます

おすすめの道楽そば。どのメニューもそばの量は多めです

