

すこやか

令和5年 2月17日

宇部市立吉部小学校



※お家のひとと一緒に読みましょう

～ 第2回 学校保健安全委員会を実施して ～

今回の学校保健安全委員会は、本校の健康課題から体も心も元気に過ごすための食生活をテーマに実施しました。実施にあたって事前アンケートにご協力いただきありがとうございました。

講師の先生から健康な体を作るための基盤となる食事について、詳しく教えてもらいました。お話の途中に、「何の野菜の花でしょうか」クイズなどをして楽しく学ぶことができ、食への興味に繋がっているように感じました。

お家でも、食事やおやつを考えられる際に、食べる方法や内容等、以下の講演内容を参考に頂き工夫されてみてください。

講師：宇部市こども未来部こども支援課	管理栄養士 一色 厚子 様
宇部市健康福祉部健康増進課	保健師 武田 真奈美 様

《講演内容》体も心も元気に過ごすための食生活
～おやつのとりにかたについて～



【おやつ（間食）を上手にとる方法3つ】

①種類を考える

お菓子ばかりでなく、芋やくだもの、ヨーグルトなどをとりましょう。

○力がでるもの

おにぎり・パン・芋 など

○元気になるもの

野菜・果物 など



○骨が強くなるもの

牛乳・小魚・チーズ など

②食べる時間を考える

おやつ（間食）によって食事を取れなくなってしまうようにしよう。寝るおおよそ、1時間30分前から食べることはひかえましょう。

③食べる量を考える

1回分の量を取り分けて、食べすぎないようにしよう。こどもが間食（おやつ）で1日に摂取してよいカロリーは

200キロカロリー

（コンビニのおにぎりサイズ1個分）



【食事をする際に食べすぎや偏食を防ぐ方法3つ】

①品数を増やそう

どんぶりものや、めん類などの単品料理は、栄養バランスがかたよりやすく、早食い・食べ過ぎになりやすい。



②個別に盛りつけよう

大皿ではなく、個別に盛りつけると、食事量が把握できるため、食べすぎを防げます。



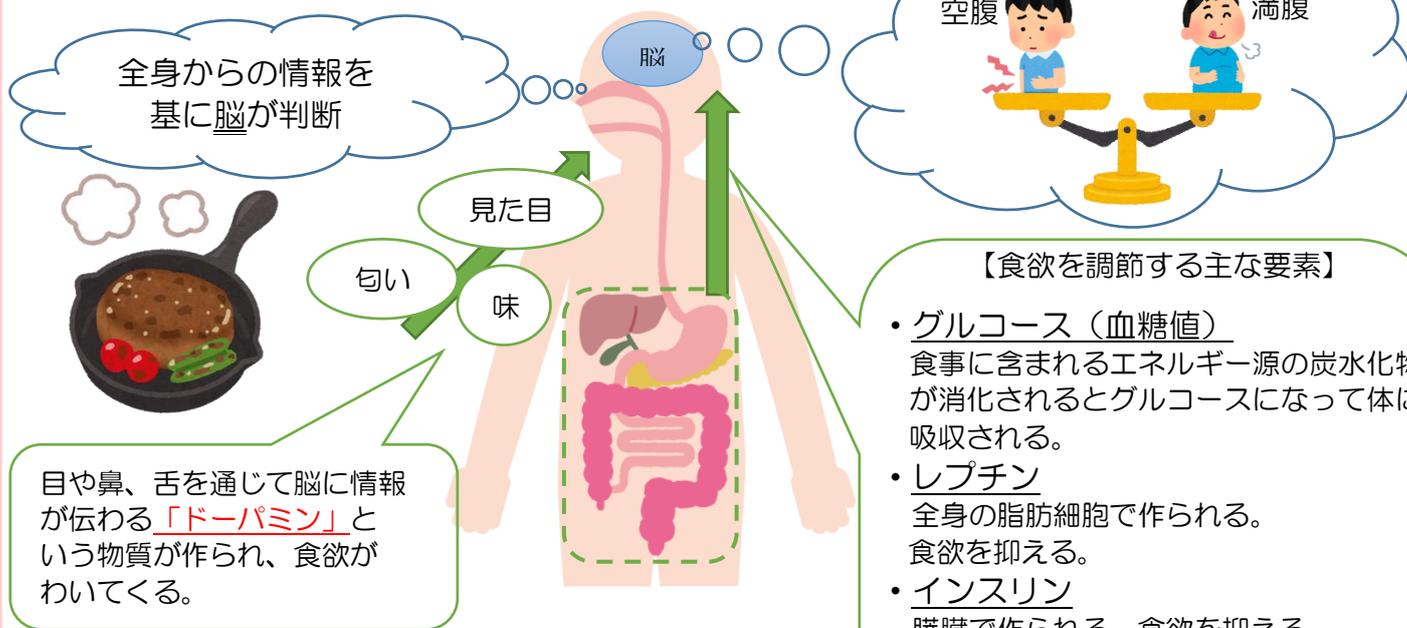
③「孤食」をさけよう

食事はなるべく家族一緒にとりましょう。孤食になると食事内容や量を把握しづらくなりがちです。



食欲をどうコントロールする?!

【満腹を感じる仕組み】



【食欲を調節する主要要素】

- **グルコース（血糖値）**
食事に含まれるエネルギー源の炭水化物が消化されるとグルコースになって体に吸収される。
- **レプチン**
全身の脂肪細胞で作られる。食欲を抑える。
- **インスリン**
膵臓で作られる。食欲を抑える。
- **グレリン**
胃で作られる。食欲を高める。

【食べすぎを防ぐ 4つのコツ】

①ゆっくり食べる

血糖値の上昇を脳が感知して満腹感を得る。

②よくかんで食べる(1口30回)

脳で食欲を抑える物質が作られる。

③水分を十分にとる

食欲を高めるグレリンの分泌が減る。

④食べ始めて5分間は、糖質が多い物は食べない

ごはんやパン、芋類、かぼちゃなど

【参加した児童・保護者の感想】

(児童)

- お話を聞いて、おかしを食べすぎているかなと思いました。チョコレート・クッキーなどは特に食べているので食べる量を減らそうと思います。
- こどもは、200キロカロリーまでのおやつにしないといけないことにおどろきました。
- 大豆や乳製品の大切さや30回かむことなど知ってこれから注意しながら食生活を見直そうと思います。
- おやつはいっぱい食べるとごはんが食べられなくなるから、おやつの量を決めることが大切だと知りました。
- おやつの量が、おにぎり1個分だったことをはじめて知りました。

(保護者)

- 食事の際、大皿でなく個別に盛り付けた方が良かったことがわかりました。これからは、できるだけ個別盛りを心がけようと思います。

