

小食と偏食は「こがちがう」...

幼児期に「楽しく食べる」「経験があるかないか」がその子の将来の「食」を左右すると言われているそうです。無理に嫌いなものを食べさせられたり、食べることで嫌な経験をすると、一生心に残り、食べ物を見ただけで嫌な体験がよみがえってきたりします。昔の人はもったいないから出されたものは全部食べないと・・など親から子へと言われてきたような気もします。実際は完全克服出来たでしょうか？幼児期は特に『楽しく食べる』経験が一番大切です。

「いと間食を与えるのは逆効果です。量が少なくても高カロリーのものを、3食きちんと食べることが大切です。」

間食が多い子

保護者が「食べない」と嘆いても、食べないというわりには、体格が良かったりします。よく聞いてみると、3食は食べなくてもお菓子や牛乳など、間食を多くとっていたりします。特に味が濃くて高カロリーのスナック菓子を食べていては食事が進みません。間食は果物程度にとどめ、できれば3食以外は与えないようにしましょう。牛乳はこはんと同じくらい空腹を満たします。

小食タイプ

体つきが小さい子に多く、少しの食べ物で効率よく動くタイプです。小食でも元気なら心配はいりません。「少しでも食べてもらいた

野菜をさわったりおいを嗅いだり、親子でクッキングしたり、畑で実際に野菜を収穫する経験をしたり、

偏食

材料は牛ミンチ、卵、小麦粉、豚ミンチを使わずに、焼色とケチャップソースでハンバーグそっくりに仕上げます。
ふかしたじゃがいもとかぼちゃをつぶし、豆腐を加え、よく混ぜる。
片栗粉を加えてよくこね、食べやすい大きさにして焼く。
焼きあがったら、ケチャップで煮込むとできあがり。

ワンポイントクッキング
アレルギーがあつてハンバーグが食べられない場合の調理法を紹介します。

子育て支援センター
☎ 52-2315

ペットを飼っている皆さん、あなたはマナー、守れていますか？

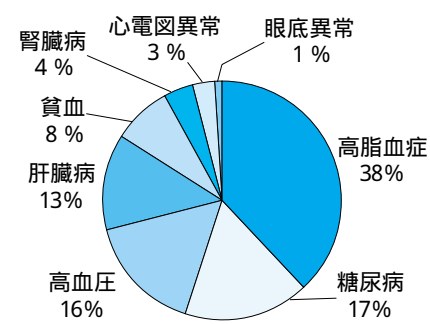
最近、一部の心ない飼い主のため、道路や公園、個人宅の庭先など生活の憩いの場が犬や猫などのふんで汚されるケースが非常に増えています。犬や猫などのペットを飼う場合には、次のことなどに注意してください。
散歩させる時は必ず引き綱をつけましょう。散歩中にしたふんは、ビニール袋・シヨベルなどを用意し、飼い主が責任をもって必ず持ち帰りましょう。持ち帰ったふんは、燃えるごみとして処分するなど適切な処理を行いましょう。

南ブミドックが終わり、健診結果はすでに皆さんのお手元に届いていることと思います。昨年と比べいかがでしたか？今月は、健診結果の傾向と、結果からの生活習慣病予防についてお伝えします。

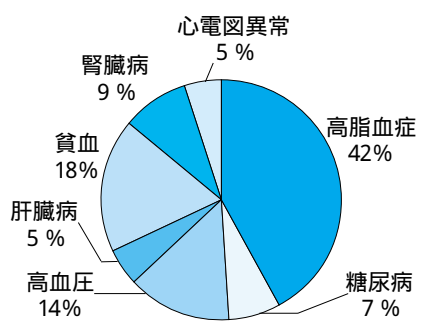
要指導と判定された方
男性では、高脂血症、糖尿病、高血圧の順で多く、女性では高脂血症、貧血、高血圧が上位を占めています。(図A、B参照)

(医療機関の受診が必要)

要指導判定・男性 - 図A -



要指導判定・女性 - 図B -



性別・年齢によって違いますが、女性は閉経後のホルモンバランスの崩れから高脂血症になりやすくなる傾向があるため、特に注意が必要です。また、貧血も多くなっており、40歳以降の女性では子宮筋腫など

結果の傾向

な方で治療中の方は除く) 男性では肝臓病、糖尿病、貧血、高脂血症が多い傾向でした。(図C、D参照)

ですので、この機会にぜひ生活習慣を見直してみましよう。

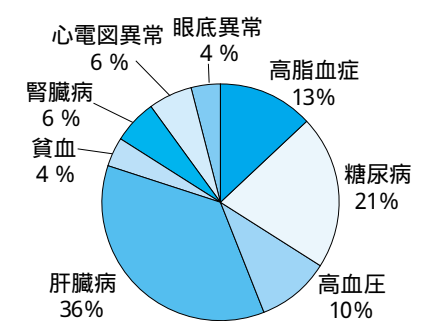
今年から基本健診の検査項目が増えました

今までの項目に加え、「腹囲(ウエスト周囲径)」の測定が追加されました。腹囲測定の結果は、男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪が蓄積されている状態で今回の結果では男性55.2%、女性24.0%の方が該当していました。

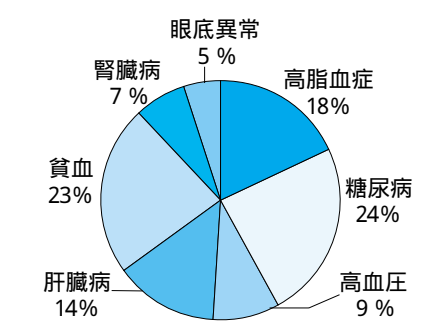
内臓脂肪蓄積が及ぼす影響

内臓脂肪蓄積により、脂肪細胞から分泌される様々な物質によってインスリン

要医療判定・男性 - 図C -



要医療判定・女性 - 図D -



メタボリックシンドロームの診断基準(下表)に合わせて、もう一度健診結果を見直してみましょう。「年々上昇している項目がある」「複数の項目に異常

(血糖値を下げるホルモン)の働きが悪くなり、高血糖状態、高血圧、中性脂肪の増加を招きやすくなります。その結果、動脈硬化となり心筋梗塞や脳梗塞などの危険性が高くなります。このように内臓脂肪の蓄積に高血糖や高血圧、中性脂肪増加などが重なり合った状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

健診結果から生活習慣病予防へ

メタボリックシンドロームの診断基準

- 内臓脂肪の蓄積 腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で、次のうち2つ以上あてはまればメタボリックシンドロームになります。
- 脂質異常 中性脂肪150mg/dl (ミリグラムパーデシリットル) 以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- 高血圧 最高血圧130mmHg (ミリハーゲン) 以上または最低血圧85mmHg以上
- 高血糖 空腹時血糖110mg/dl以上