

子供たちの 健やかな成長のために 親ができること

はじめに

子供の健やかな発育と成長には運動・睡眠・食事の3つが大切です。まずは子供たちの成長・体格を知ることから始めてみましょう。成長・体格の目安になるのは、身体計測の数値をもとに成長曲線や肥満度で知ることができます。肥満度の計算式と判定は下記に示します。
 ※肥満度「計算式」〔実測体重－標準体重〕/標準体重×100(%)
 「判定」 -20%~20%未満…正常 20%~30%未満…軽度肥満
 30%~50%未満…中等度肥満 50%以上…高度肥満

体重を測ってみましょう

肥満度が高くなると生活習慣病のリスクが高くなります。現在、内臓に脂肪がたまることによって様々な健康障害が起こりやすくなること(メタボリックシンドローム)がわかっており、国を挙げて対策がなされています。これらの生活習慣病は大人に起こるだけでなく、子供の時期からも起こります。食べている量に比べて活動量が少ないと体重は増加します。体重増加が認められたら、普段より食べ過ぎていたか?それとも普段より活動量が少なかったか?などの原因を探り、次の日は増えた分の解消を図りましょう。逆にやせ傾向児も少しずつ増えており、成長曲線に沿って体重を増やしていく事も成長期には大切です。「しっかり食べてしっかり動く。」これが健康に生活するために大切なことです。

睡眠はとっても大切です

発育と成長を見守る上では体重と身長バランスが大切です。身長が伸びる重要なポイントは睡眠にあります。身体の成長を促す「成長ホルモン」や睡眠を促す「メラトニン」は、およそ24時間周期のリズムを持っています。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、成長に重要なホルモンの分泌に影響します。寝る直前までテレビやスマホの画面を見ていると、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなったりしますので気をつけましょう。必要な睡眠時間は下の表で確認してください。

年齢	睡眠時間
5~6歳	11時間
7~8歳	10.5時間
9~10歳	10時間
11~12歳	9.5時間
13~15歳	9時間



食事を見直してみましょう

バランスの良い食事を心がけることも大切です。主食・主菜・副菜がいつもそろるとよいですね。水やお茶での水分補給も忘れないようにしましょう。

市販弁当や、揚げ物などの総菜を買う時は野菜が足りないのが野菜のおかずを足すとよいですね。カップスープやインスタントみそ汁にもカット野菜や冷凍野菜を追加するとバランスがとれます。

好き嫌いがある場合には、無理強いする必要はありません。食べ物には、同じような栄養が入っている食べ物がたくさんあります。ピーマンが苦手なら、同じように色の濃い野菜(ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、にら等)を選んでみましょう。苦手なものも工夫して食卓に出し続けてください。まずは一口から挑戦してはどうですか。



☆☆ バランスよく食べよう ☆☆

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事をめざそう!

副菜(体の調子をととのえるものになる)
 やさい・きのこ・海そうなど
 一日の目安は 5皿



主食
 (熱や力のもとになる)
 ごはん・パン・めんなど



主菜
 (体をつくるものになる)
 肉、魚、卵、大豆製品など



汁物
 具たくさんにすると副菜になり、野菜がとりやすく、おいしくなります。

水分
 のどがかわいた時やごはんの時は、水かお茶を飲もう!

乳製品
 (牛乳・ヨーグルト)
 1日の目安: 400ml



果物
 1日の目安:
 150~200g



間食(おやつ)
 1日の目安:
 160~200kcal



(出典) 神奈川県栄養士会地域活動事業部会

おわりに

毎日の生活の中でご自身が気付いたこと、改善するべき事などがありましたらぜひ取り入れていただき、お子さんが健やかに成長していくお手伝いができましたら幸いです。

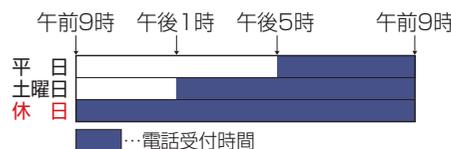
(相模原市栄養士会 荻原 京子)



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
 相模原救急医療情報センターへ
 お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっていません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については相模原口腔保健センター ☎042-756-1501へ(ウエルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは処方された薬をお持ちください。