

食事は毎日  
そして、一生続きます

# 食べることを学ぶ 食育月間



▷問い合わせ 健康づくり係  
(☎223局3533)

6月は食育月間です。食育というと子どもに対してのイメージがあるかもしれませんが、食事は毎日そして一生続くものです。今の自分に合った食事の取り方を知っておきましょう。

また、年代によって積極的に取りたい栄養素や気を付けるポイントは違います。今回はそれぞれの年代の食事のポイントを紹介します。



## 幼児

体は小さくても、成長のために多くのエネルギーが必要

- 間食は不足しがちな栄養素を補う（果物や乳製品、パンやおにぎりなど）
- 毎食必ずたんぱく質を取る（卵、肉、魚、大豆・大豆製品）
- 水分補給はこまめにする（水やお茶）



## 小学生

活動が活発でエネルギー必要量が次第に高まり、消化能力も大人並みになる

- 食事だけでエネルギーを補給できない場合は間食を取り入れる（小食や運動をしている場合など）
- 嗜好品の摂取量も多くなりやすい時期のためメリハリが大切になる
- 間食は食事を補うものとして果物やパン、おにぎり、乳製品などを取る



## 成人

生活習慣病の発症予防、女性は骨粗しょう症予防も大切。特に20歳くらいの体重から+10kgの人、BMI<sup>(\*)</sup>24.9以上の人には要注意

- 食べ過ぎない（腹八分目）
- 早食いをしない
- 麺類や、丼ものではなく定食スタイルにして主食の量を減らす（麺や丼ものは週2回まで）
- 間食は控える
- 牛乳、乳製品は毎日とってカルシウム補給をする



(\*) BMI: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

## 中学生・高校生

主食、主菜、副菜をバランスよく。ジャンクフードに偏った食事や過度なダイエットには気を付ける

- 部活動などで運動をしている場合、多くのエネルギーが必要になるため運動前や直後におにぎりなどの主食でエネルギーを補給する
- 部活動や塾などで夕食の時間が遅くなる場合は夕方に主食を食べておき、帰宅してから主菜のおかずでたんぱく質などの栄養素を補う
- 骨の成長が高まる時期のため、カルシウムをしっかりと補給するために、牛乳・乳製品を1日1～2回は必ず取る
- 貧血が多くみられる時期のため、レバーや卵、プルーンなどで鉄分補給も心がける



## 高齢者

筋力、活動量の低下に注意。また生活習慣病を重症化させないことが大切。

特に体重が6カ月で2～3kg減った人は要注意

- 固いものをさげずにしっかりと噛む
- お茶や汁物などの水分を取りながら食事をする
- 毎食必ずたんぱく質を取る（卵、肉、魚、大豆・大豆製品）
- 塩味を感じにくくなるので塩分を取りすぎていることも。減塩を心がける
- 1食の量が減ってしまったら間食で補う（果物や乳製品）



芦屋町人権・同和教育研究協議会



## 女性の人権

女性が被害者となるケースが多いことから、女性の人権侵害の1つとして配偶者や恋人からの暴力、いわゆるDV（ドメスティック・バイオレンス）が問題となっています。悲しいことにDVの相談件数は年々増加していて、警察庁の発表によると令和元年は8万2207件と前年から4725件増加しています。DVは、家庭内の問題などとしてほかの暴力行為に比べると見過ごされがちですが、れっきとした犯罪行為です。

DVは殴る・蹴るなどの身体的暴力だけと思われがちですが、行動を制限する、脅す、罵倒するなどの精神的暴力や、生活費を渡さない、仕事をさせないなどの経済的暴力などもDVになります。実際にあったものの中には、一人で出かけている時に頻りに携帯電話に連絡を入れ行動を四六時中監視する事例や、最初に受けていた暴力から徐々にひどくなり、最終的には刃物で脅される状況まで発展した事例などがあります。DV被害者は、加害者から逃げたら何をされるかわからない恐怖心、いつか相手が変わってくれるかもしれないという願望、暴力をふるわれるのは自分が悪いせいだという認識など、さまざまな理由で他人に相談できない傾向にあります。しかしながらDVの問題を被害者自身で解決するのは非常に困難です。

DVの問題解決には周囲の人の理解と支援が必要不可欠ですが、被害者自身が助けを求めることが何よりも大切です。自分はDVを受けているのではないかと思った場合は、1人で悩まずにすぐ相談機関などへ相談してください。女性が積極的に社会に参画し、安心して生きていけるように、我々一人ひとりが「どんなことがあっても暴力はいけなない社会を実現していきましょう。」

▷問い合わせ 社会教育係 (☎223局 3546)

## それぞれの食事を比べてみよう

成人女性・小学生・高齢者  
(約600kcal)

- ・ご飯(150g)
- ・野菜スープ
- ・ハンバーグ
- ・サラダ



成人男性・中学生・高校生  
(800kcal)

- ・ご飯(250g)
- ・野菜スープ
- ・ハンバーグ(目玉焼き)
- ・サラダ



運動をしている中学生・高校生  
(1000kcal)

- ・ご飯(250g)
- ・野菜スープ
- ・ハンバーグ(目玉焼き)
- ・サラダ
- ・冷奴
- ・果物



高齢者(食欲がない場合)

食欲がない場合や1食で食べきれない場合は、ご飯の量や野菜を減らし、間食に果物などを取り入れる。また、生野菜が食べにくい場合は、早めにドレッシングで和えておいたり、電子レンジで加熱する。



※一般的なエネルギー必要量です。

必要栄養量には体格などによって個人差がありますので心配なことがある人は健康づくり係、管理栄養士に相談してください。

## 運動も大切! おすすめのアプリ紹介!

継続が大切なのはわかっているけどなかなか運動が続かないという人は、「ふくおか健康ポイントアプリ」を使ってみませんか。

歩数や体重、血圧の記録がグラフでわかりやすく表示されます。また記録によって獲得できるポイントでさまざまな特典を受けることができます。ダウンロードはこちら→

