

医と食育

いことたくさん！早寝・早起き・朝ごはん
子どもたちに正しい生活習慣を！

千葉県健康づくり支援課
千葉県医師会

子どもたちの生活に生活習慣病の芽！

不適切な食生活や運動不足から、子どもたちの肥満が増えています。40年前は2～3%程度だった小中学生の肥満は、年を追うごとに増え、今では8～10%の児童・生徒が肥満の問題を抱えています。

小学生の肥満は、何もしないと思春期の肥満に移行し、そして思春期の肥満の7～8割はおとなの中年肥満に移行してしまいます。肥満は生活習慣病の危険因子ですから、肥満の増加に伴い、糖尿病や虚血性心疾患などの病気にかかる方が増え、千葉県でも死亡原因の約6割をこれら生活習慣病がしめるようになっています。

今の日本には、「コンビニエンスストアに代表されるように、欲しくなつたらすぐ買える環境があります。また、テレビやゲームなど室内で遊ぶ時間が増えたことや、歩く時間が減ったことなどが、肥満をおこしやすくしています。日本人のごく普通のライフスタイルが肥満を誘発してしまうのです。

このような環境の中で、子どもたちが、これから長い人生を自分らしく、いきいきと過ごしていくためには、健康に対する正しい知識と健康的な生活習慣がとても大切です。

まずは「早寝・早起き・朝ごはん」からはじめよう！



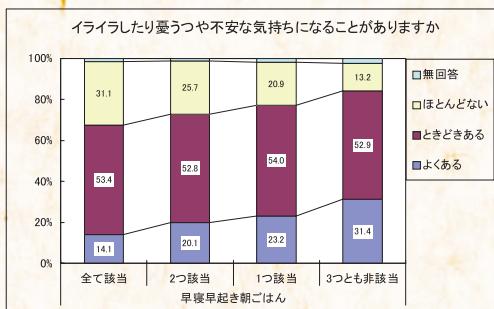
1. 子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけましょう。
2. 体を動かす楽しさを知り、運動の習慣をつけましょう。

Vo.4

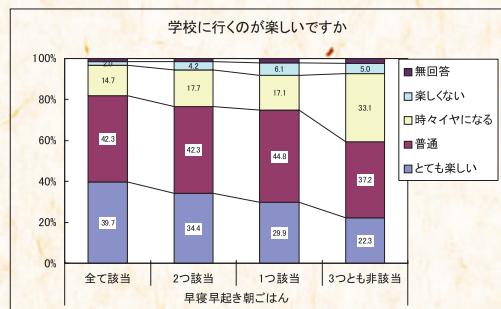
「早寝・早起き・朝ごはん」を実践している子は… いいことたくさん!!

※ 鎌ヶ谷市・鴨川市・木更津市・流山市・銚子市の小学5年生(2,191名)とその保護者等(2,642名)を対象に健康状態や食生活などに関する実態調査を行いました。

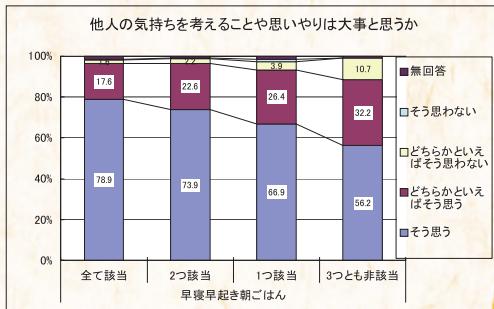
☆心も体も元気な日が多い!



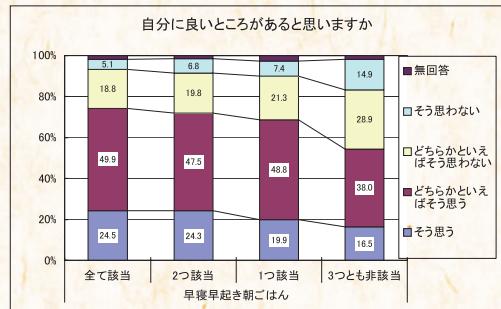
☆学校に行くのが楽しい!



☆おもいやりを大事にしている



☆自分に自信がある!



大人になってから、長い年月をかけて身についた生活習慣を変えるのはとても大変なことです。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防には、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけることがとても大切です。「早寝 早起き 朝ごはん」が実践できている子どもは、肥満が少なく、その他の生活習慣も全般に良好で、精神的にも安定した状態であることがわかりました。

今回の様々な調査では、「朝食の摂取頻度」・「ファストフードの摂取頻度」・「野菜の摂取頻度」
「食事のときにテレビを観ながら食べている頻度」

について、親と子の相関が見られました。親の生活習慣は子どもに大きな影響を及ぼします。家族みんなと一緒に生活習慣の改善に取り組むことが大切です。