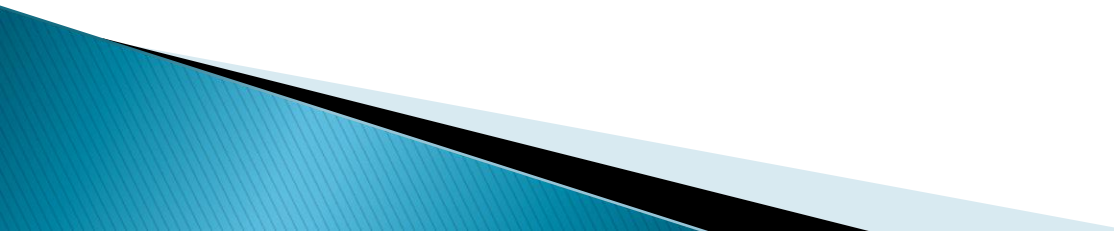


# 子どもたちに望ましい食習慣を 食のリズム・バランス・コミュニケーションを見直そう！



福島市立清水小学校 栄養教諭 亀田明美

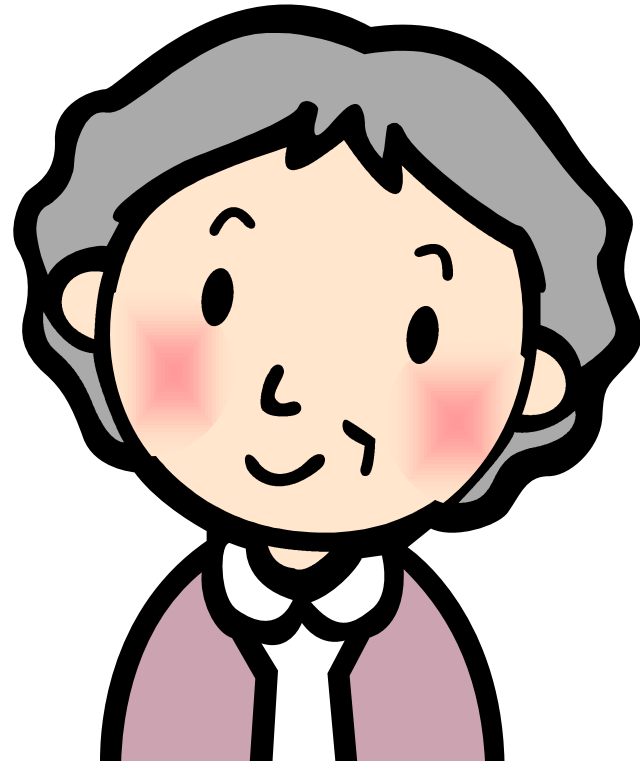
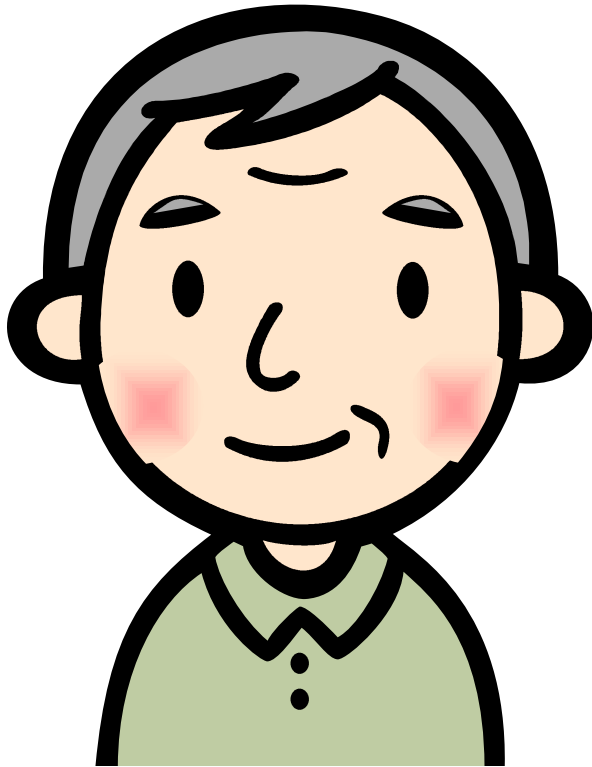
# 本日の内容

- ▶ 食育の注目される社会的背景
  - ▶ 食のリズムを見直そう
  - ▶ 食のバランスを見直そう
  - ▶ 食のコミュニケーションを見直そう
  - ▶ まとめ
- 

# クイズ1 この数字は何でしょう？

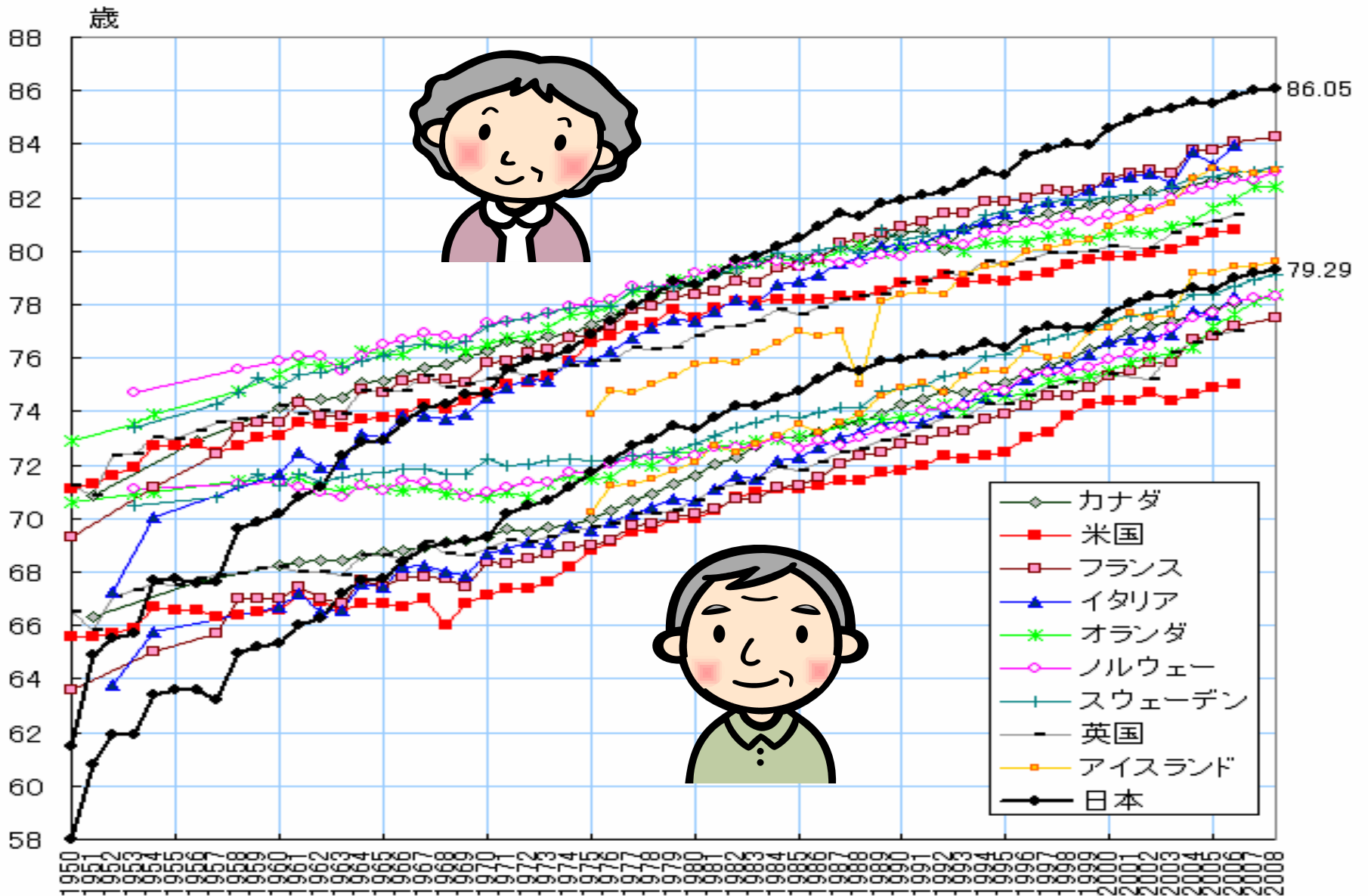
79.29 歳

86.05 歳



2008年 日本人の平均寿命  
厚生労働省「簡易生命表」

# 主要先進国における平均寿命の推移

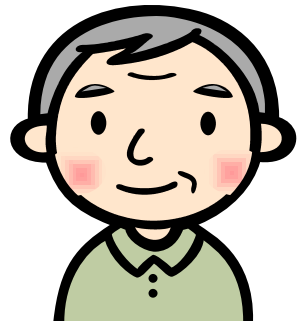


(資料) 厚生労働省「完全生命表」「簡易生命表」(日本とそれ以外の2007~08年データ)  
 WDI Online 2008.7.31、社会保障人口問題研究所「人口統計集2005」(1959年以前)



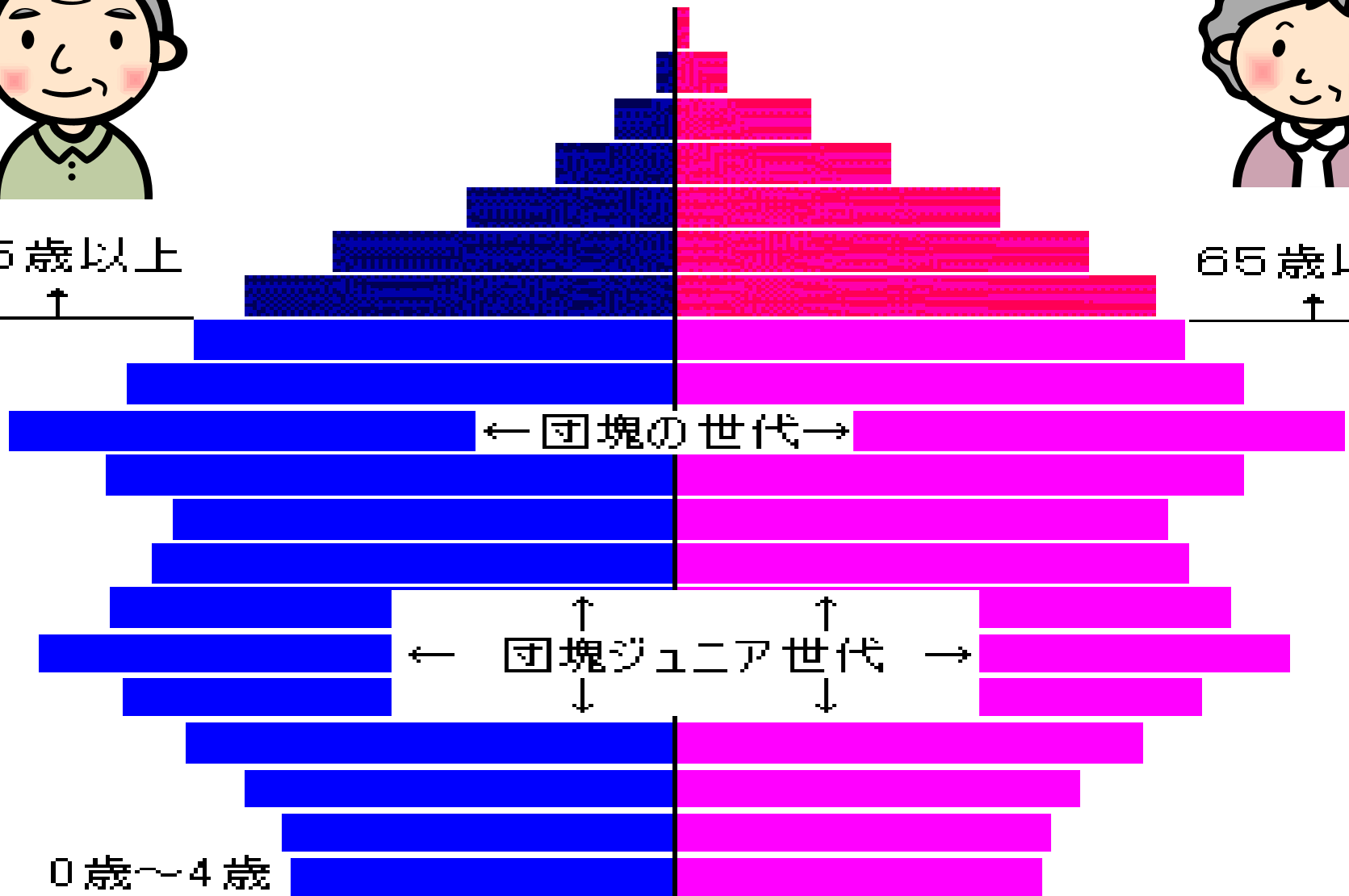


# 2000年 わが国の人口ピラミッド (青=男、ピンク=女)



65歳以上

65歳以上



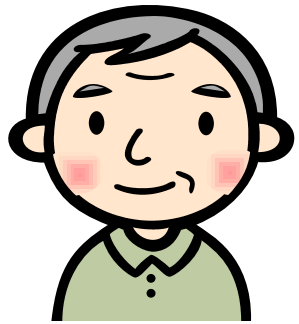
← 団塊の世代 →

← 団塊ジュニア世代 →

0歳~4歳

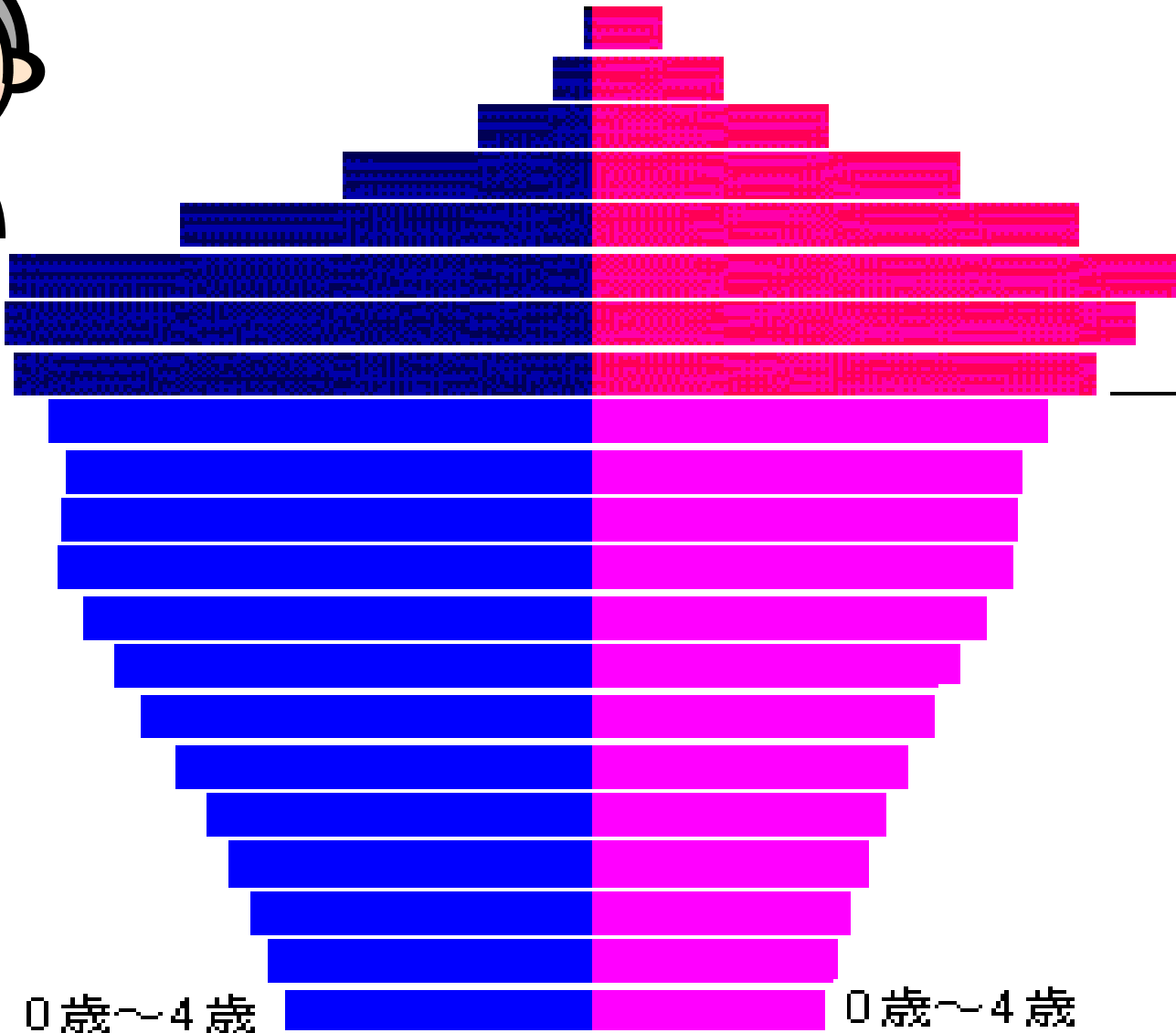
国立社会保障・人口問題研究所の男女年齢各歳別の将来推計人口(中位推計)のデータより作成。  
年齢は、下の段より5歳刻み。(0歳~4歳、5歳~9歳、...)

# 2050年 わが国の人口ピラミッド (青 = 男、ピンク = 女)



65歳以上

65歳以上



0歳~4歳

0歳~4歳

国立社会保障・人口問題研究所『日本の将来推計人口  
(平成14年1月推計)によるデータから作成。年齢は5歳刻み



男



女

1930年

歳

105

100

95

90

85

80

75

70

65

60

55

50

45

40

35

30

25

20

15

10

5

0

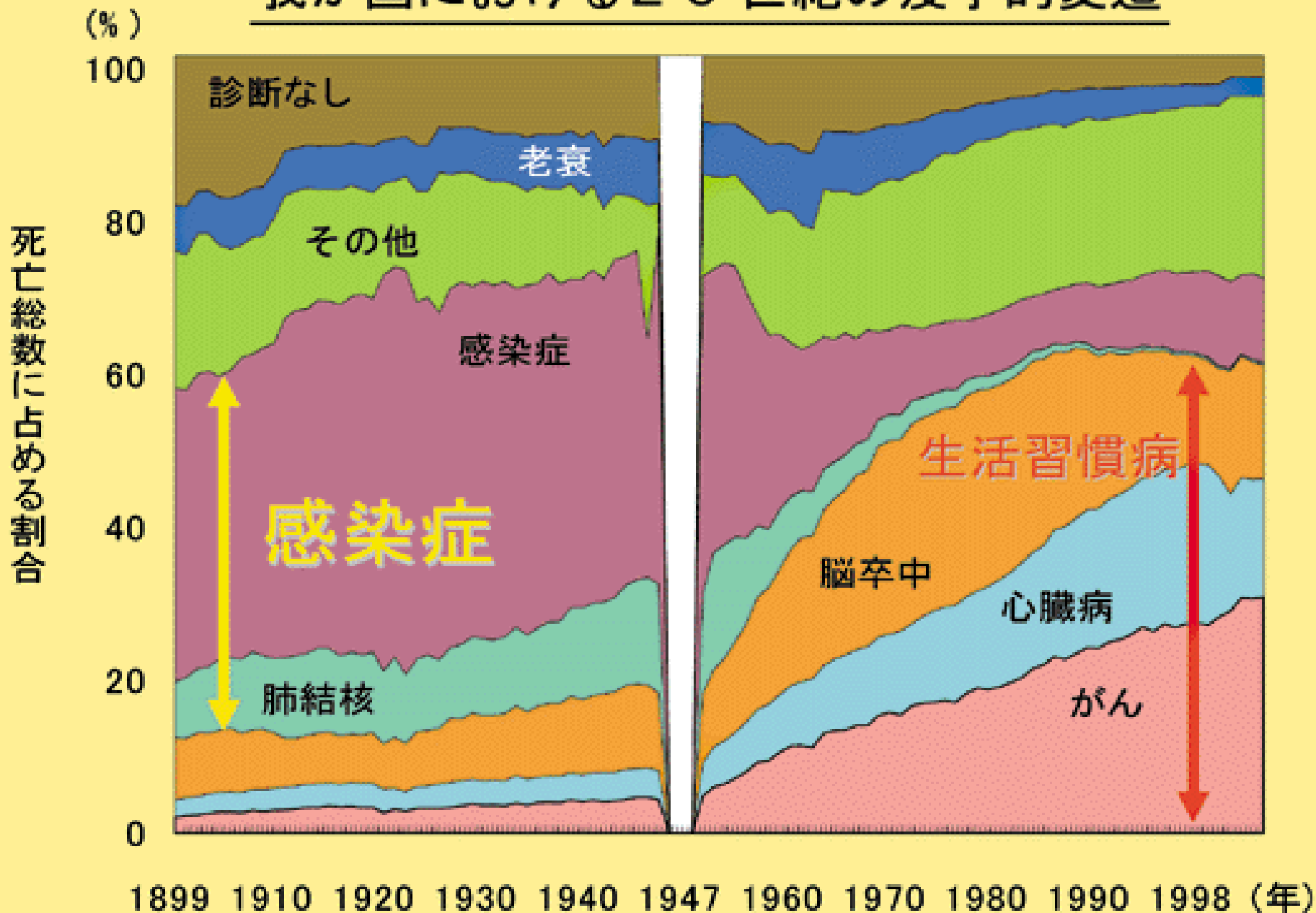
120 100 80 60 40 20 0 0 20 40 60 80 100 120

人口 (万人)

高齢化

少子化

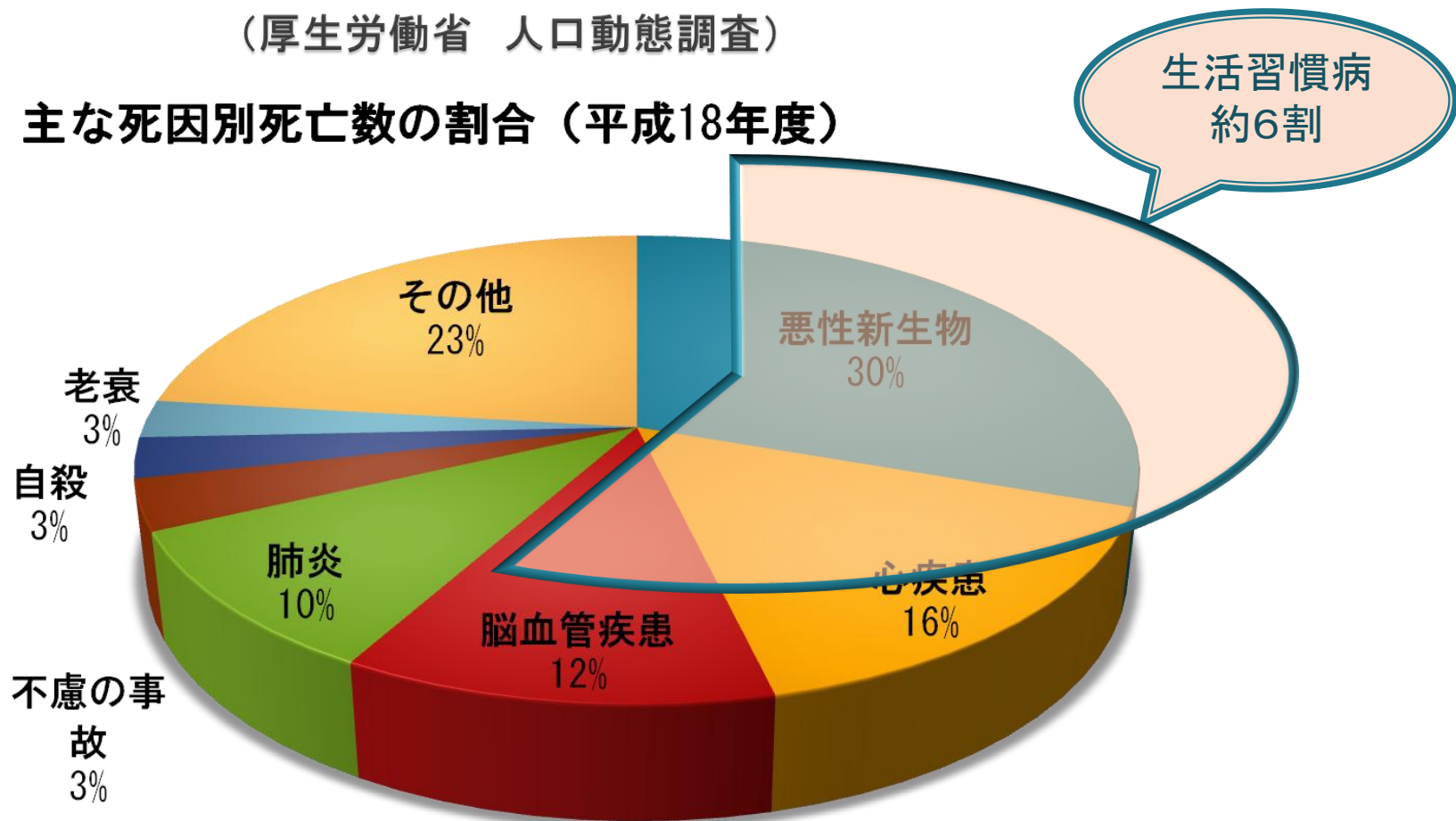
# 我が国における20世紀の疫学的変遷



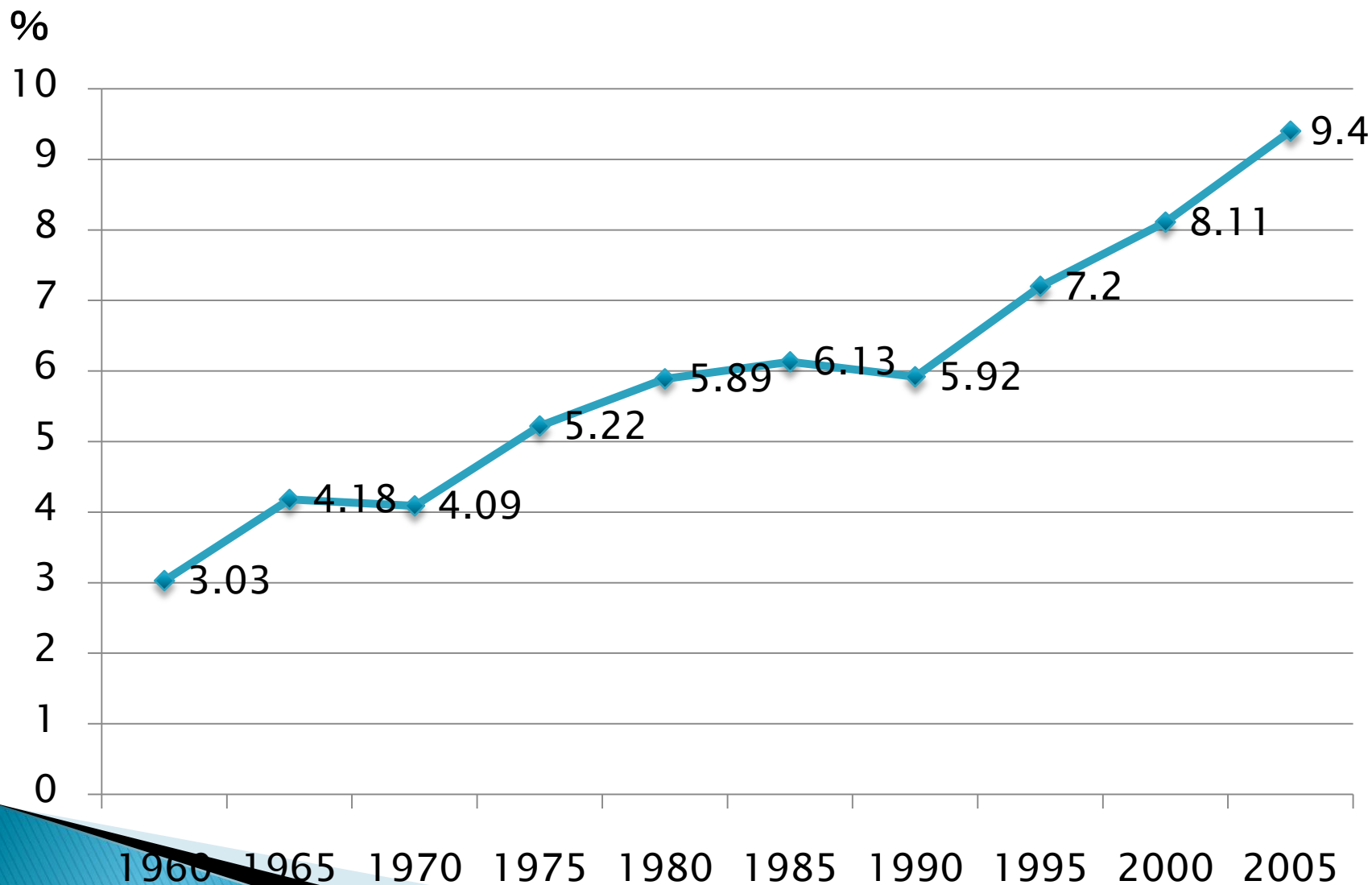
# 生活習慣病に関する統計

(厚生労働省 人口動態調査)

## 主な死因別死亡数の割合 (平成18年度)



# 国民医療費対国民所得比の推移





# 少子・高齢化社会

介護

年金

医療



生涯にわたって心身の健康を  
保持増進していくことが重要



人々が生涯にわたって心身の健康を保持増進していくためには、食事や運動、睡眠などの望ましい生活習慣の確立が不可欠です。



特に、成長期にある子どもたちにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、

将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、極めて重要なものです。





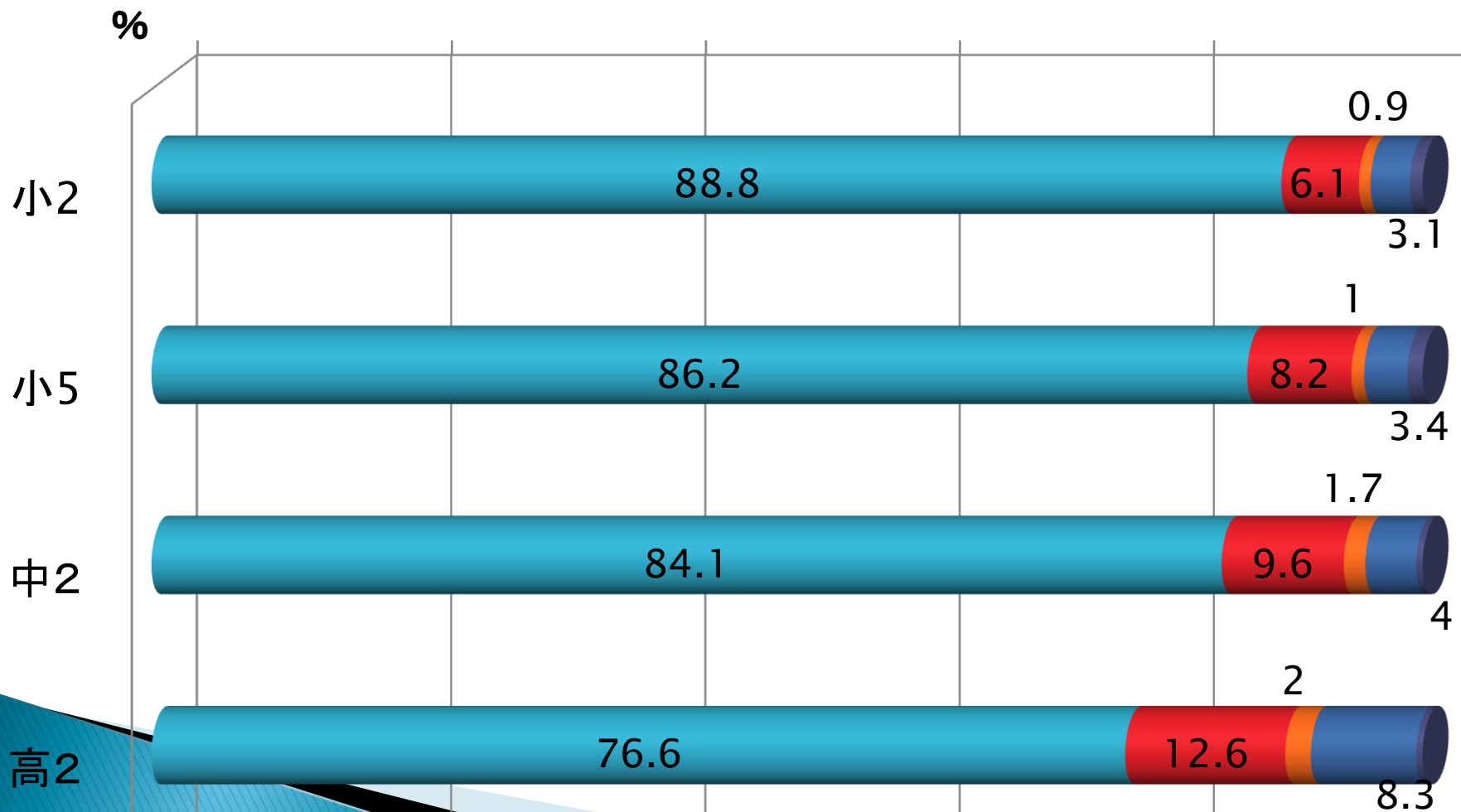


**しかしながら、近年、**  
食生活を取り巻く社会環境  
の変化などに伴い、子どもた  
ちに偏った栄養摂取、朝食  
欠食等の食生活の乱れや、  
肥満傾向の増大などが見ら  
れ、食生活の乱れが生活習  
慣病を引きおこす一因であ  
ることも懸念されています。

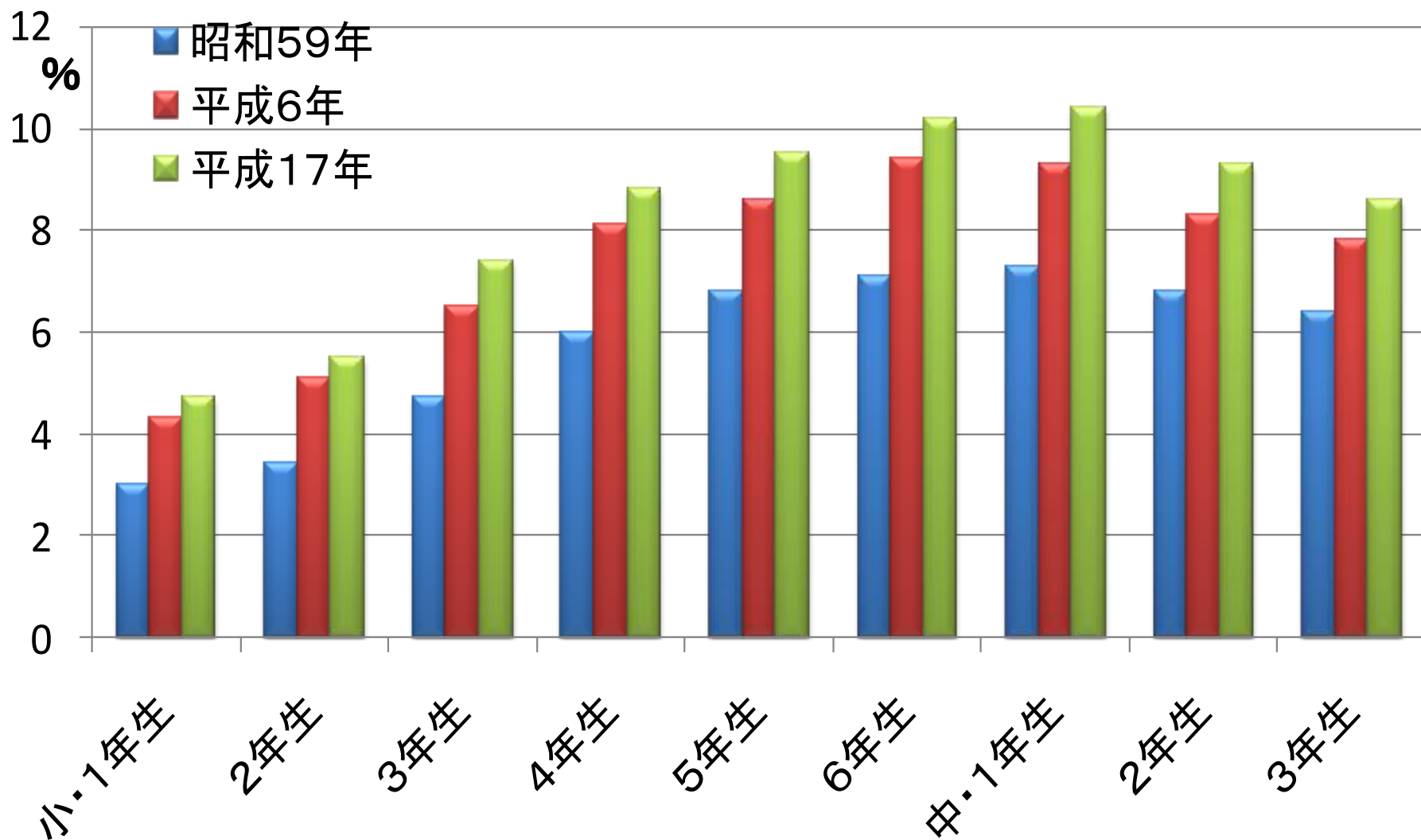
# 児童生徒の朝食の摂取状況

平成18年度食生活等実態調査より(福島県教育委員会)

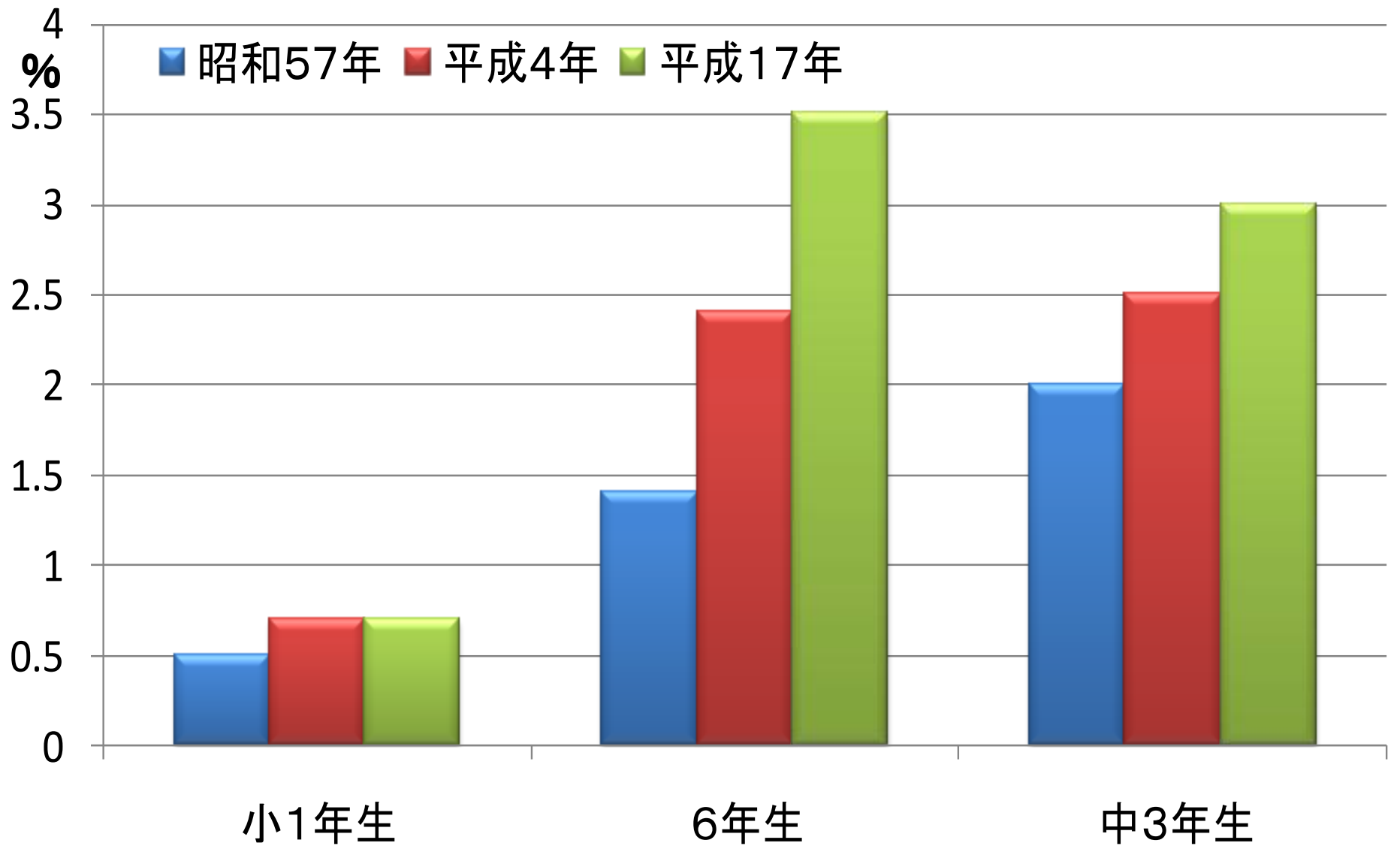
■ 必ず食べる 0% ■ 週に2~3日食べない 20% ■ 週に4~5日食べない 40% ■ ほとんど食べない 60% ■ 未回答 80% 100%



# 肥満傾向児の割合 文部科学省学校保健統計調査より



# 痩身傾向児の割合 文部科学省学校保健統計調査より







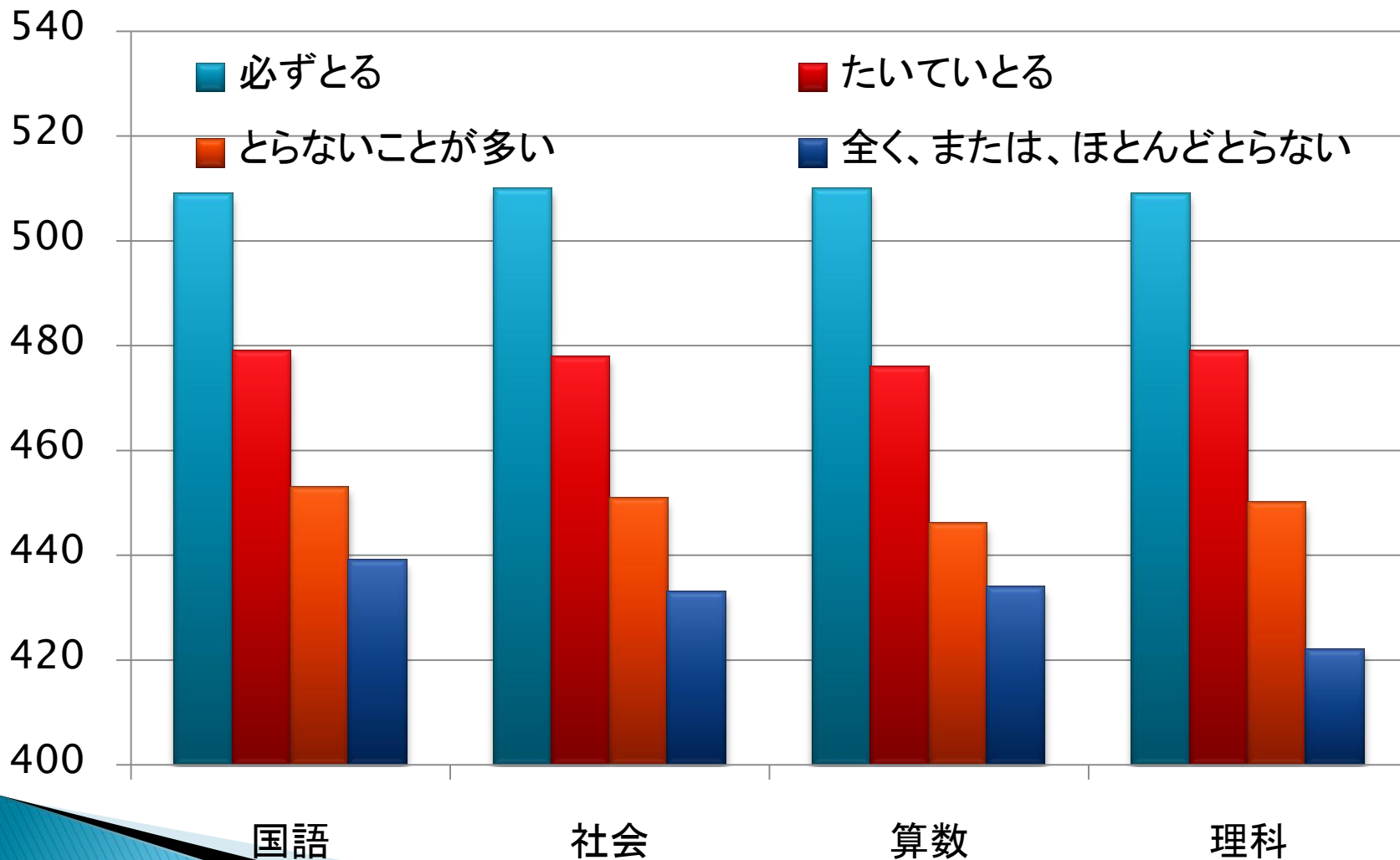
早寝早起朝ごはん

食のリズムを見直そう！



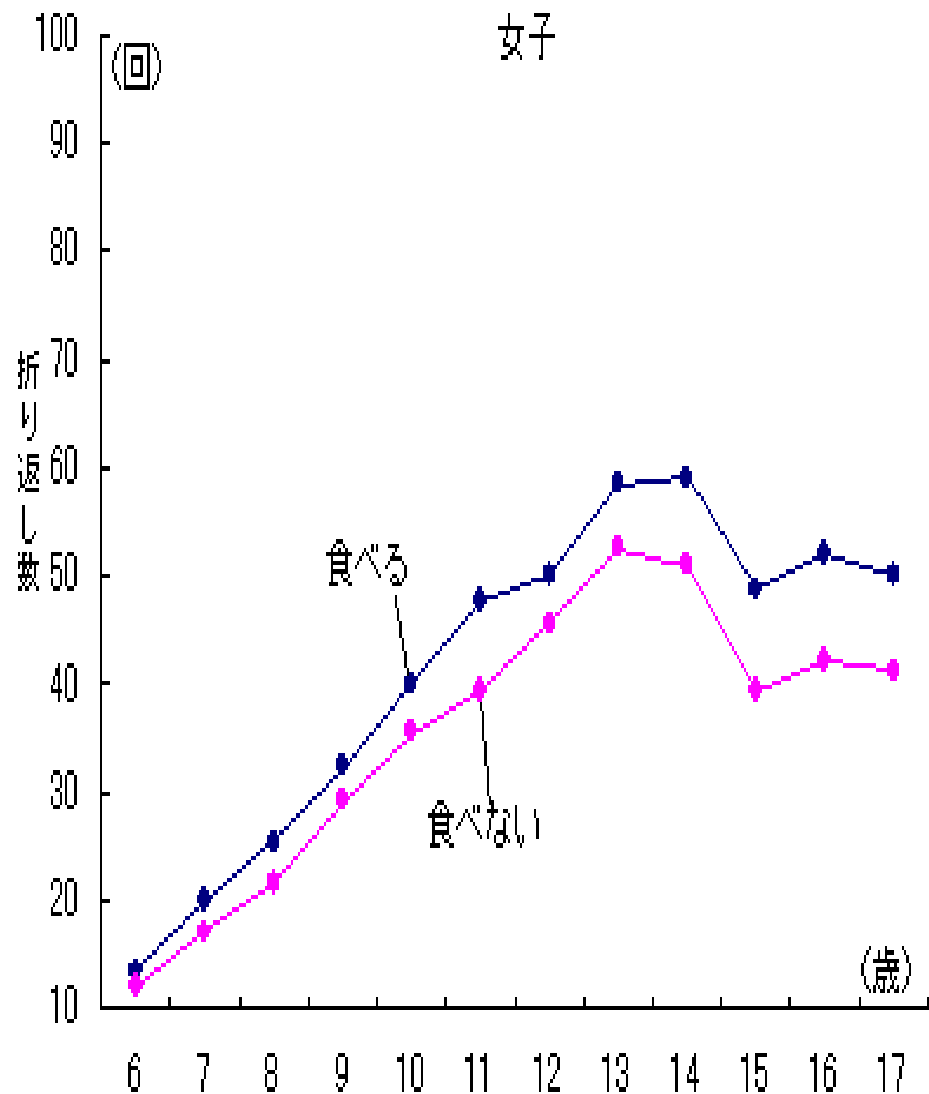
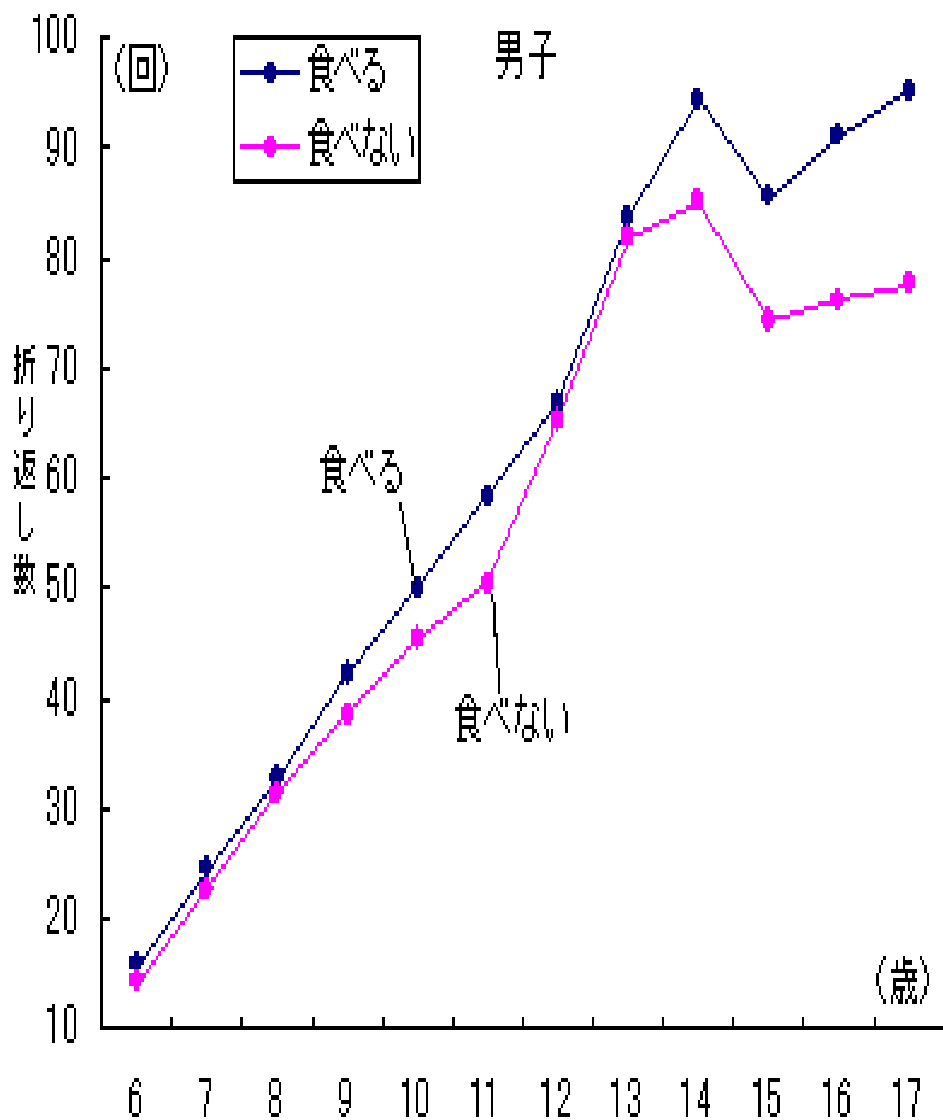
# 朝食摂取状況と、ペーパーテストの関連

(資料:国立教育政策研究所「平成15年度小学校教育課程実施状況調査」)



# 朝食の摂食状況とシャトルラン

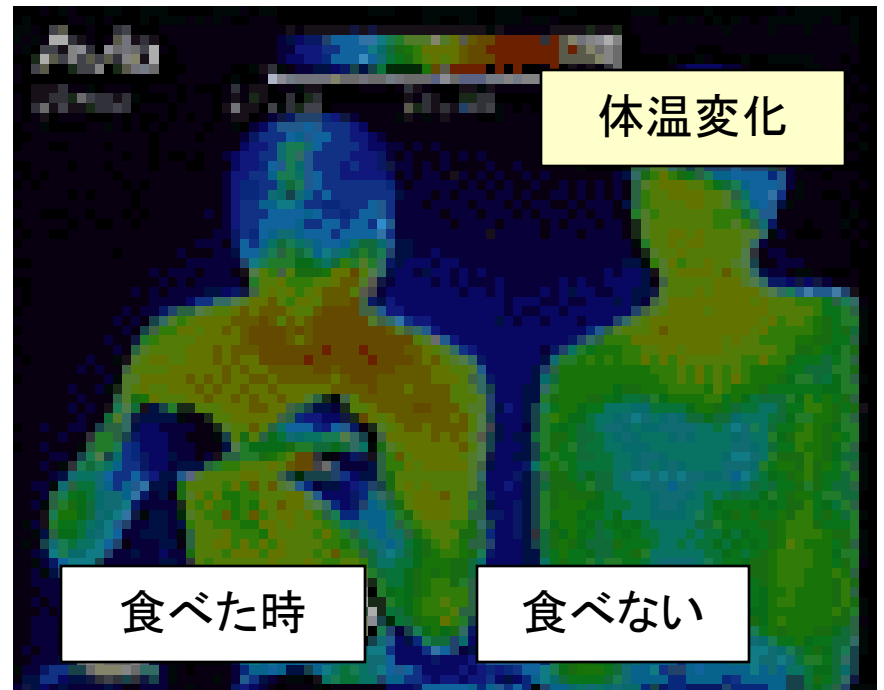
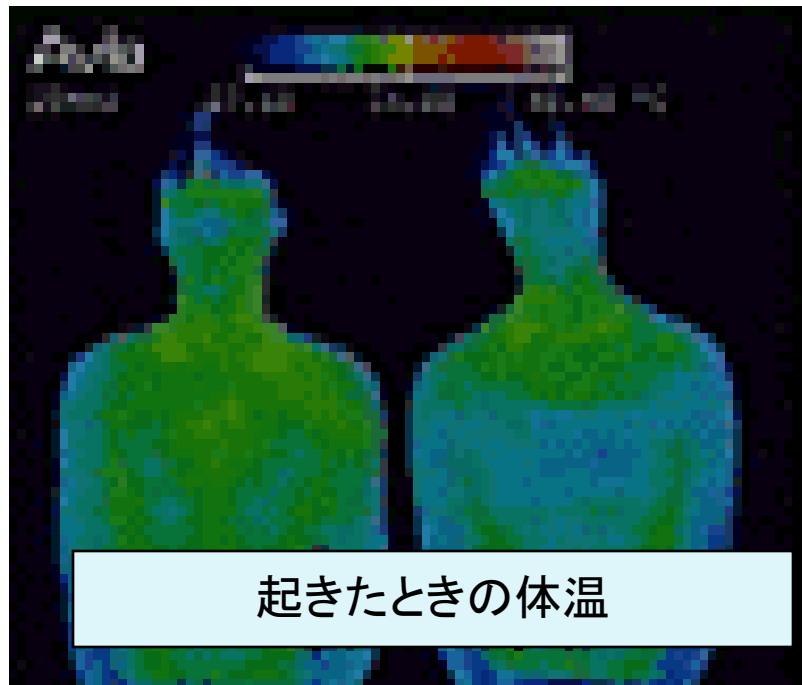
文部科学省:平成17年度体力・運動能力調査結果



**夜間に枯渇したエネルギーを補給する  
脳のエネルギーは、ブドウ糖。**



# 睡眠中に下がった体温を上昇させる。





**腸のぜん動運動を促し、排便の習慣をつけます。**





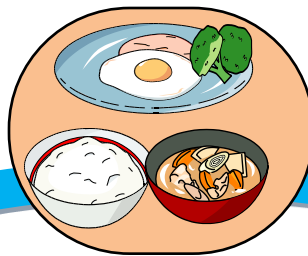
**人間は、日の出とともに起きて食事を摂り、  
そして日中は活動し、夕暮れとともに疲れて眠  
るという「日周リズム」を持っている。**

**体内時計      Circadian rhythm**

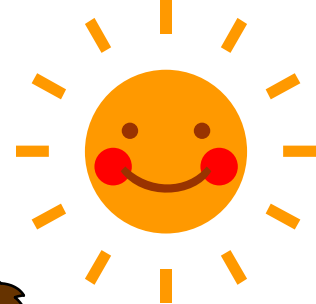


メラトニン  
成長ホルモン

起床



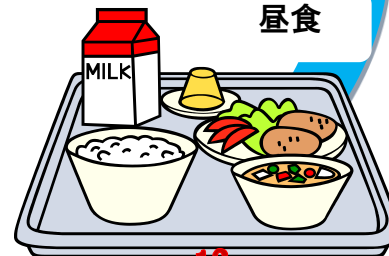
勉強



睡眠



昼食



運動



夕食



# メラトニン【melatonin】 広辞苑より

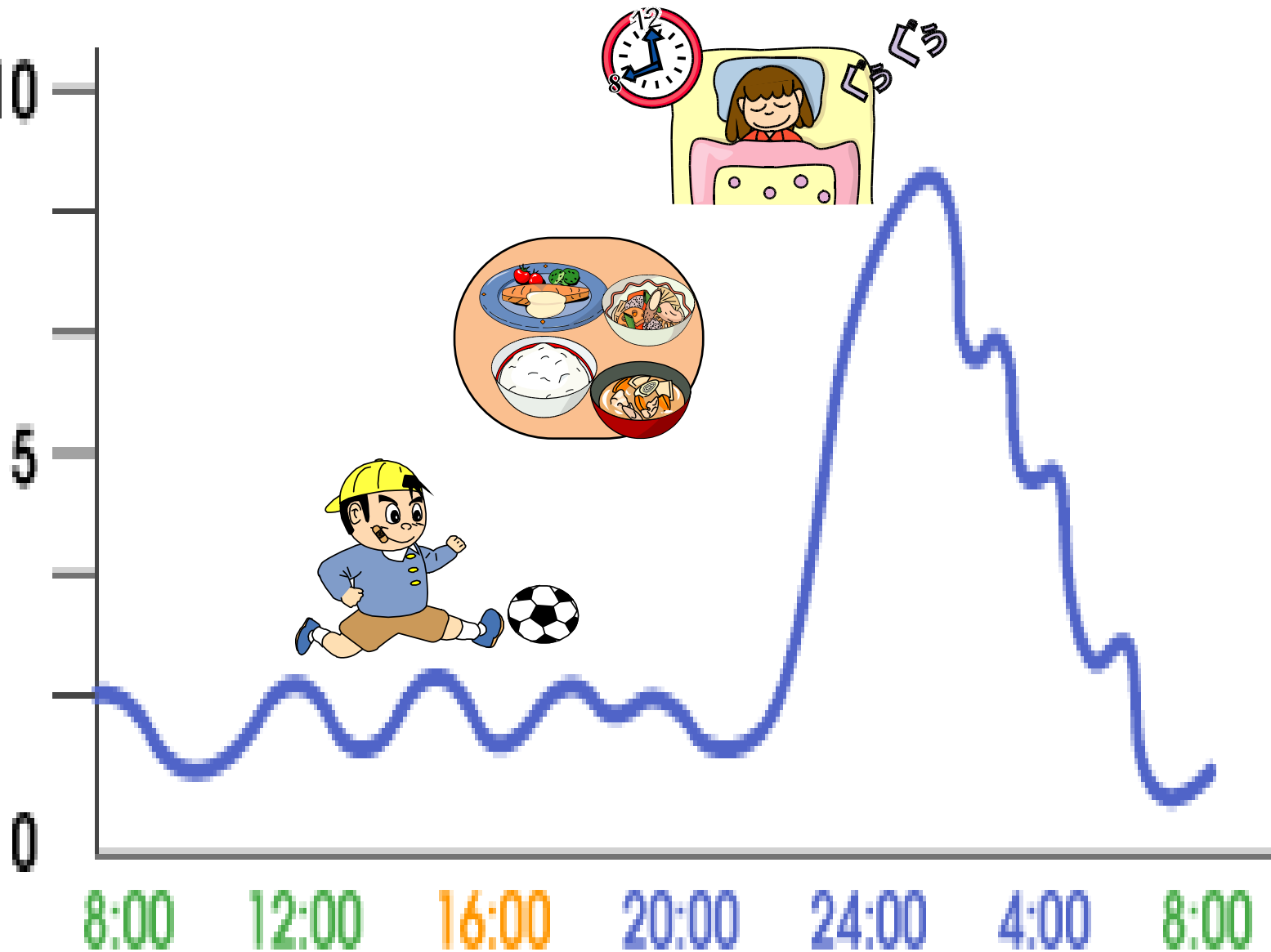
- ▶ 脊椎動物の松果体で作られ分泌されるホルモン。
- ▶ 外界の光周期情報を体内に伝えると考えられる。
- ▶ 人では睡眠を促進する効果などがあるとされる。

夜は、部屋を暗くして  
寝るメラトニンの分  
泌を促す

朝は、朝日を浴びる  
メラトニンの分泌を  
抑える

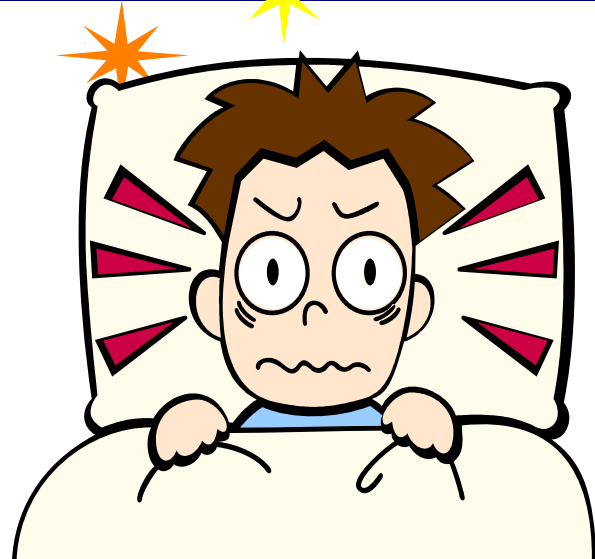
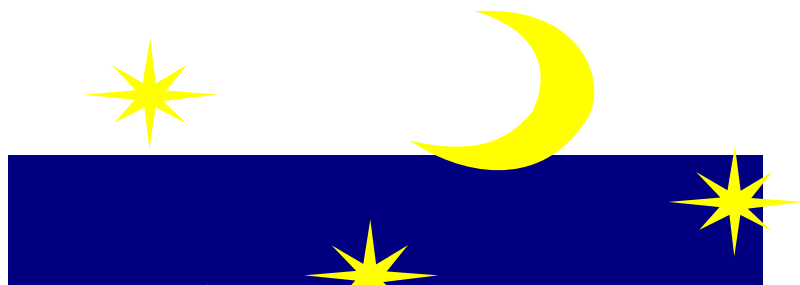
# 成長ホルモンの分泌量の時間変化

成長ホルモン 10  
分泌量  
GH(ng/ml)

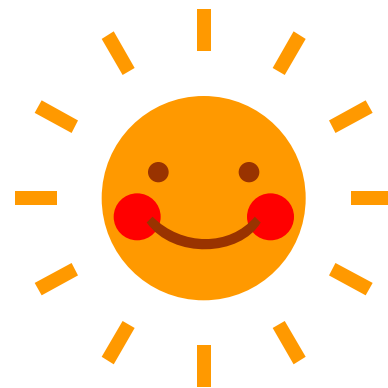


# 食事と食生活に関する調査より

〈清水小学校 H20実施〉



布団に入ってもなかなか寝付けない



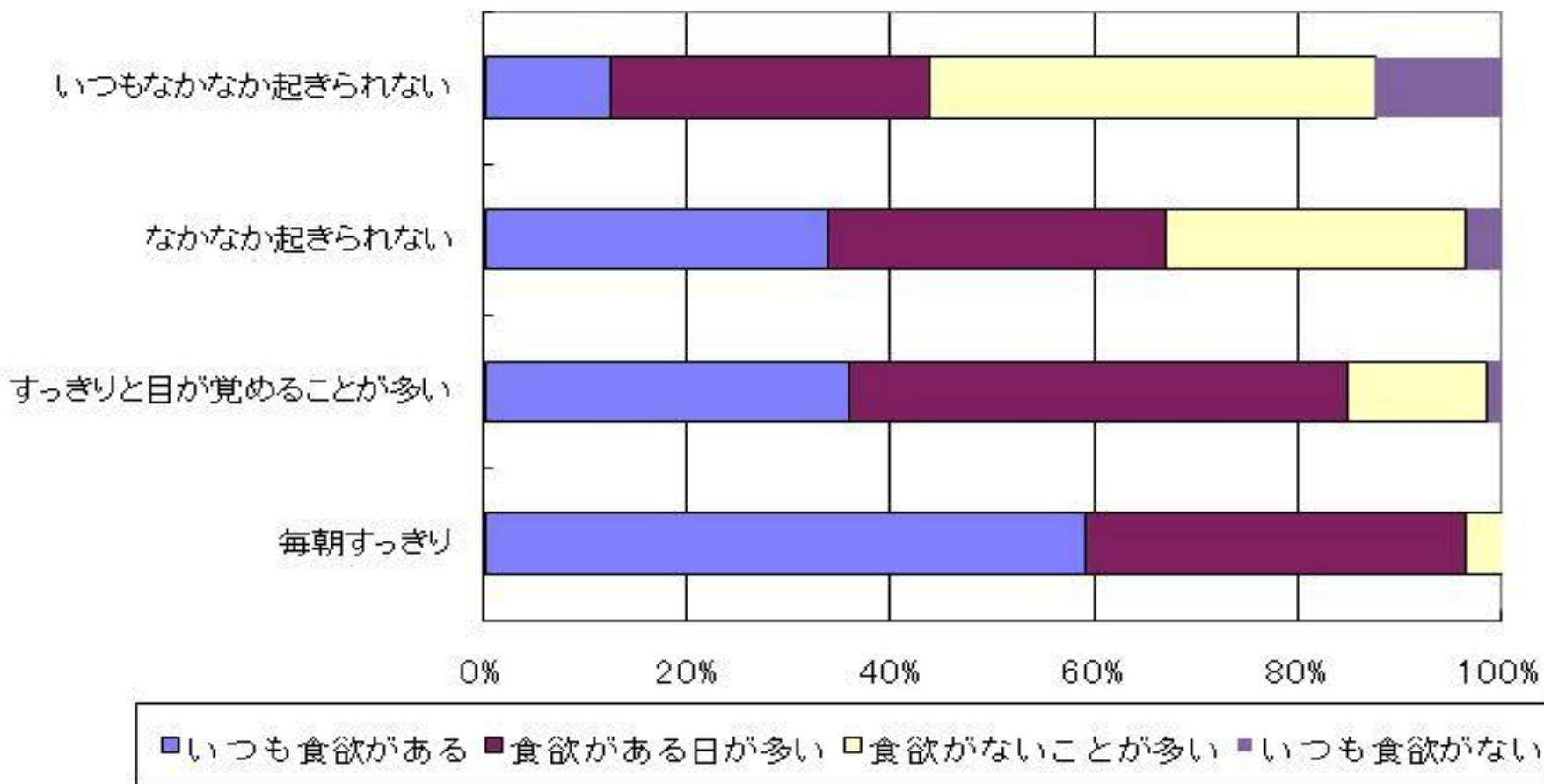
朝、すっきり起きられない

# 食事と食生活に関するアンケートクロス集計

## 「朝の目覚め」と「朝食の時の食欲」

清水小

「朝すっきり目覚めますか？」と「朝食のとき食欲がありますか」の関係

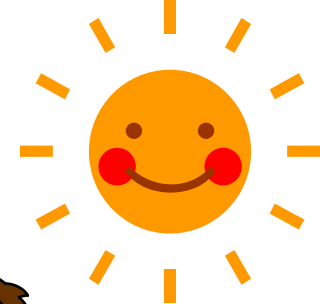


# メラトニン 成長ホルモン

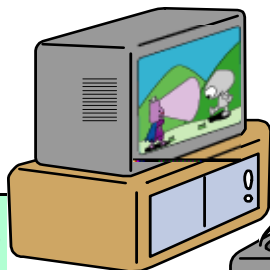
起床



勉強



睡眠



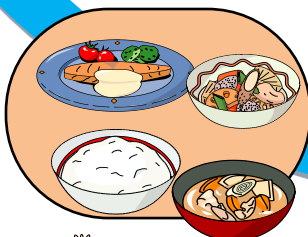
昼食



運動



夕食





# 食事と睡眠の関係

## 飲み物に含まれるカフェインの影響

### コーヒー飲料等



とうぶん おお あま の  
糖分が多く、甘くて飲みやすいものもあります。

### 緑茶・ウーロン茶飲料



ちゃけいんりょう ちゃば ちゅうしゅう ふう  
茶系飲料で、茶葉から抽出されたものが含まれて

### 紅茶飲料



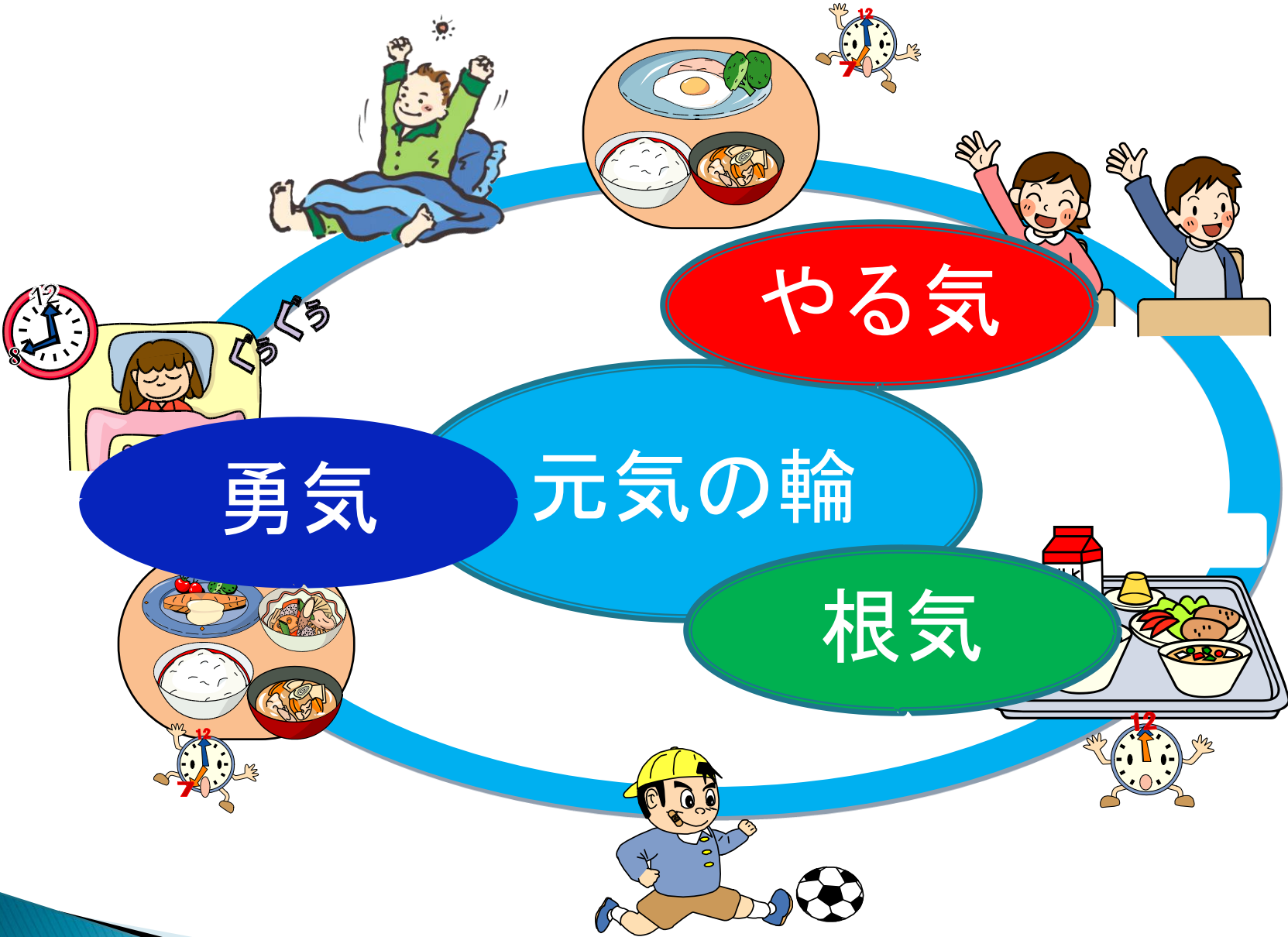
### 炭酸飲料



い の かずお  
糖質が多いものが多いです。

とうぶん てんかぶつ おお  
糖分とたんぱく質が多いものが多いです。





やる気

勇気

元気の輪

根気

# 早寝早起き朝ごはん



## 食事のリズムを見直して、

## 生活のリズムを整えよう！





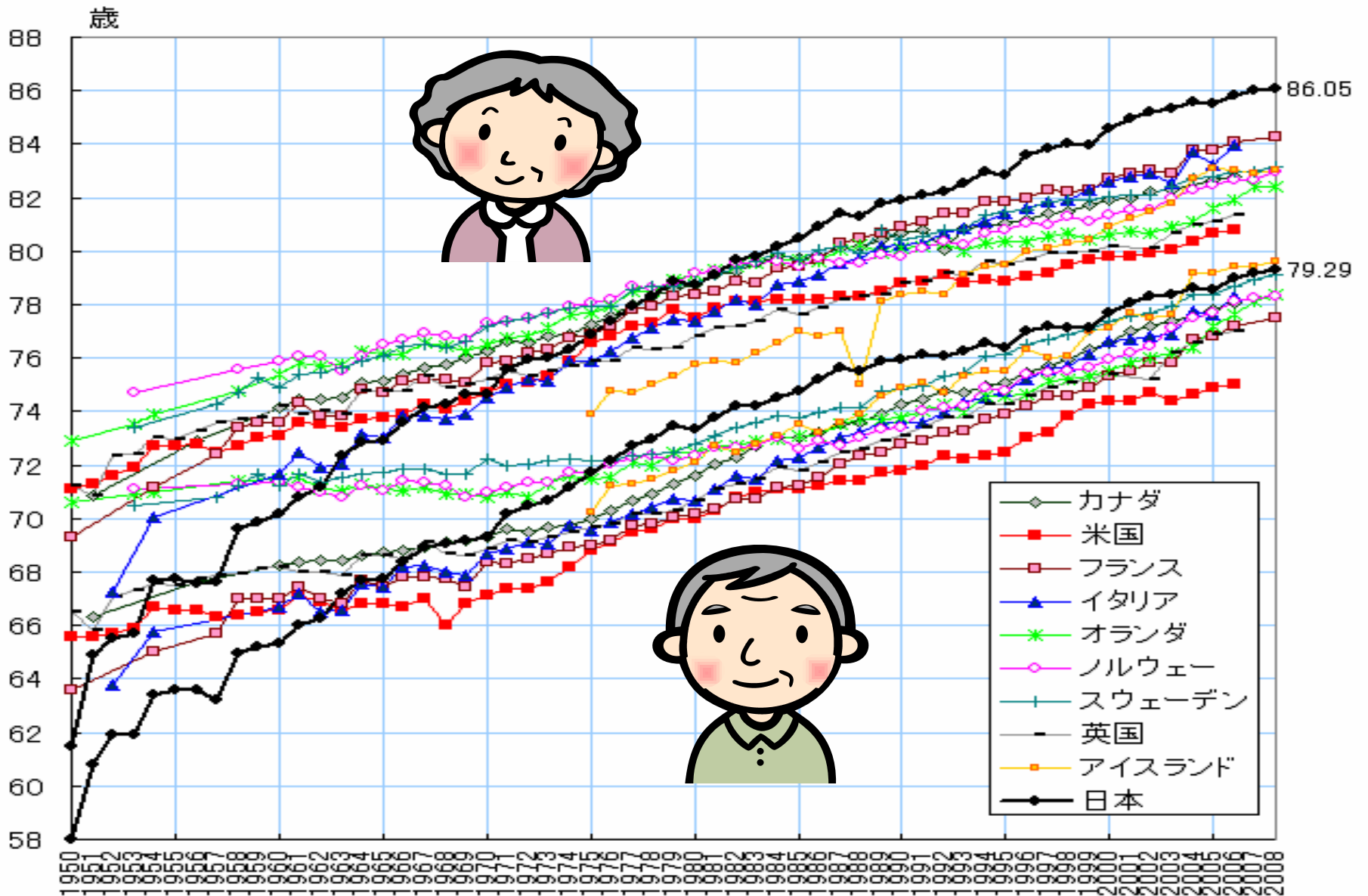
**子どもたちに望ましい食習慣を  
食のバランスを見直そう！**

## クイズ2

- ▶ 2008年、主要先進国のうち、平均寿命が最下位の国は何処でしょう？

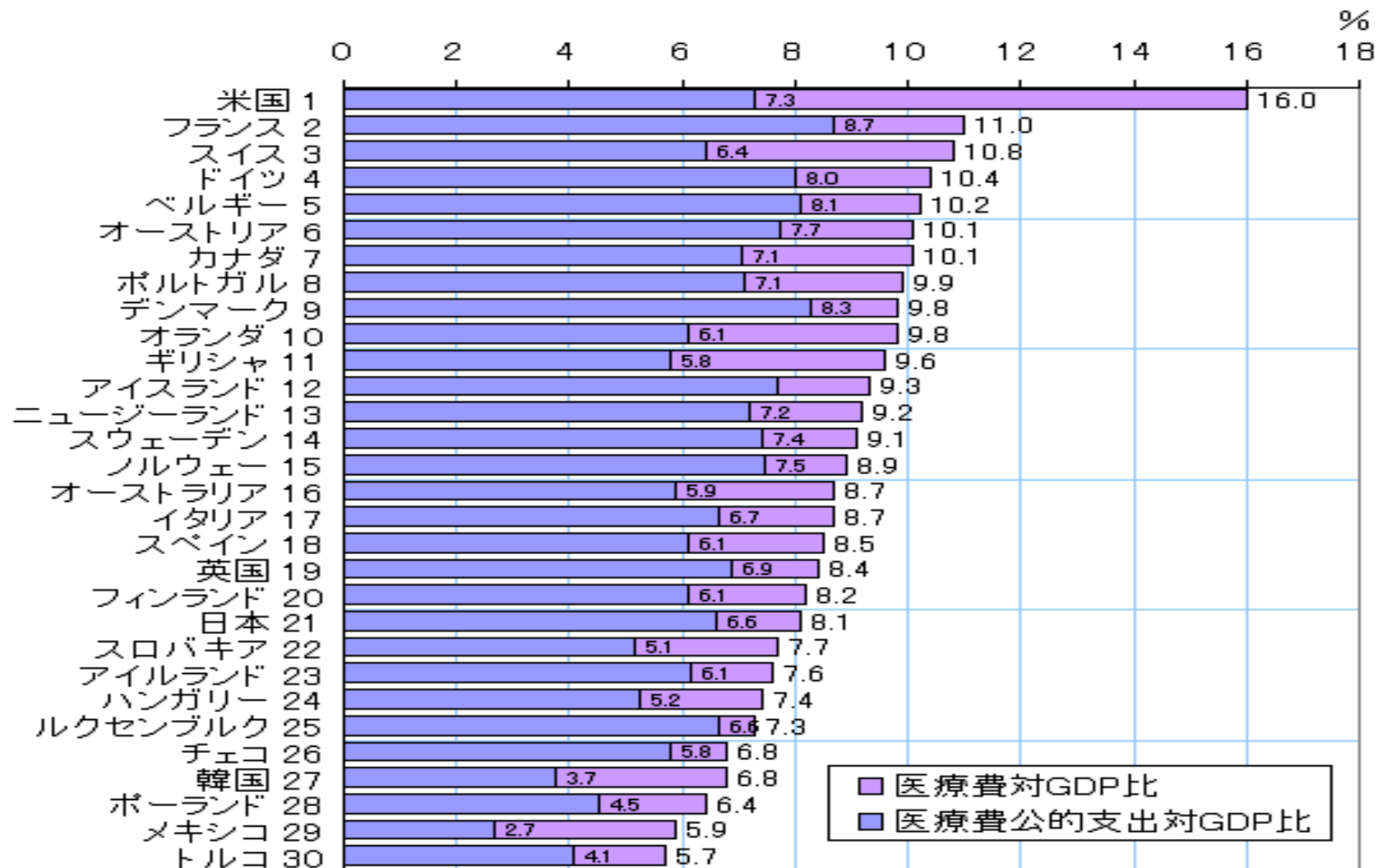


# 主要先進国における平均寿命の推移



(資料) 厚生労働省「完全生命表」「簡易生命表」(日本とそれ以外の2007~08年データ)  
 WDI Online 2008.7.31、社会保障人口問題研究所「人口統計集2005」(1959年以前)

# OECD諸国の医療費対GDP比率(2007年)



(注) ポルトガル、オーストラリア、日本、ルクセンブルクは2006年データ、トルコは2005年データ。公的支出対GDPは公的割合から算出。ただし対GDP比と異なる年次の公的割合はニュージーランドは2006年、オランダは2002年、ベルギーは1996年。

(資料) OECD Health Data 2009, June 09



1970年代のアメリカでは、心臓病や癌の死亡率が高く、心臓病だけでもアメリカの経済はパンクしかねないと言われる程医療費が増大してしていました。

そんな財政的危機を何とか打開しようということで、医療改革が進められました。



# マクガバンレポート

ガン、心臓病、脳卒中など、アメリカの死因となっている病気は、現代のまちがった食生活が原因となっておこっている。

この間違った食生活を改めることで、これらの病気を予防する以外に先進国民が健康になる方法はない。

食生活を改める必要がある

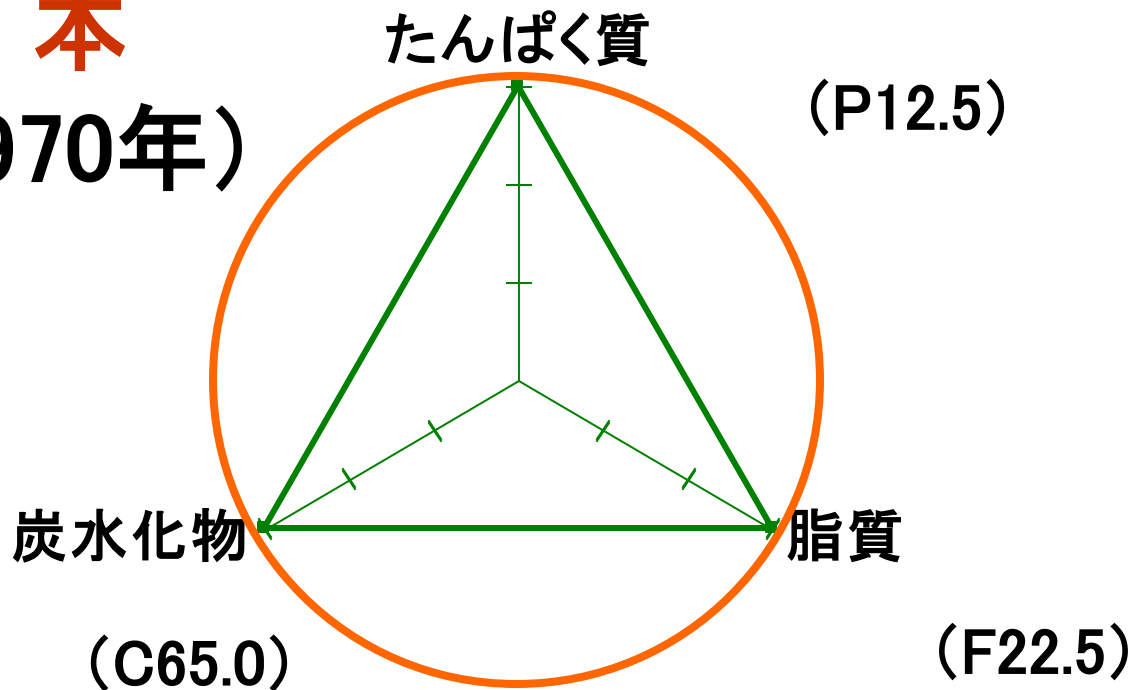


# 当時の日本の食事がお手本

(資料:厚生省 国民栄養調査の結果)

日本

(1970年)



# 日本型食生活とは

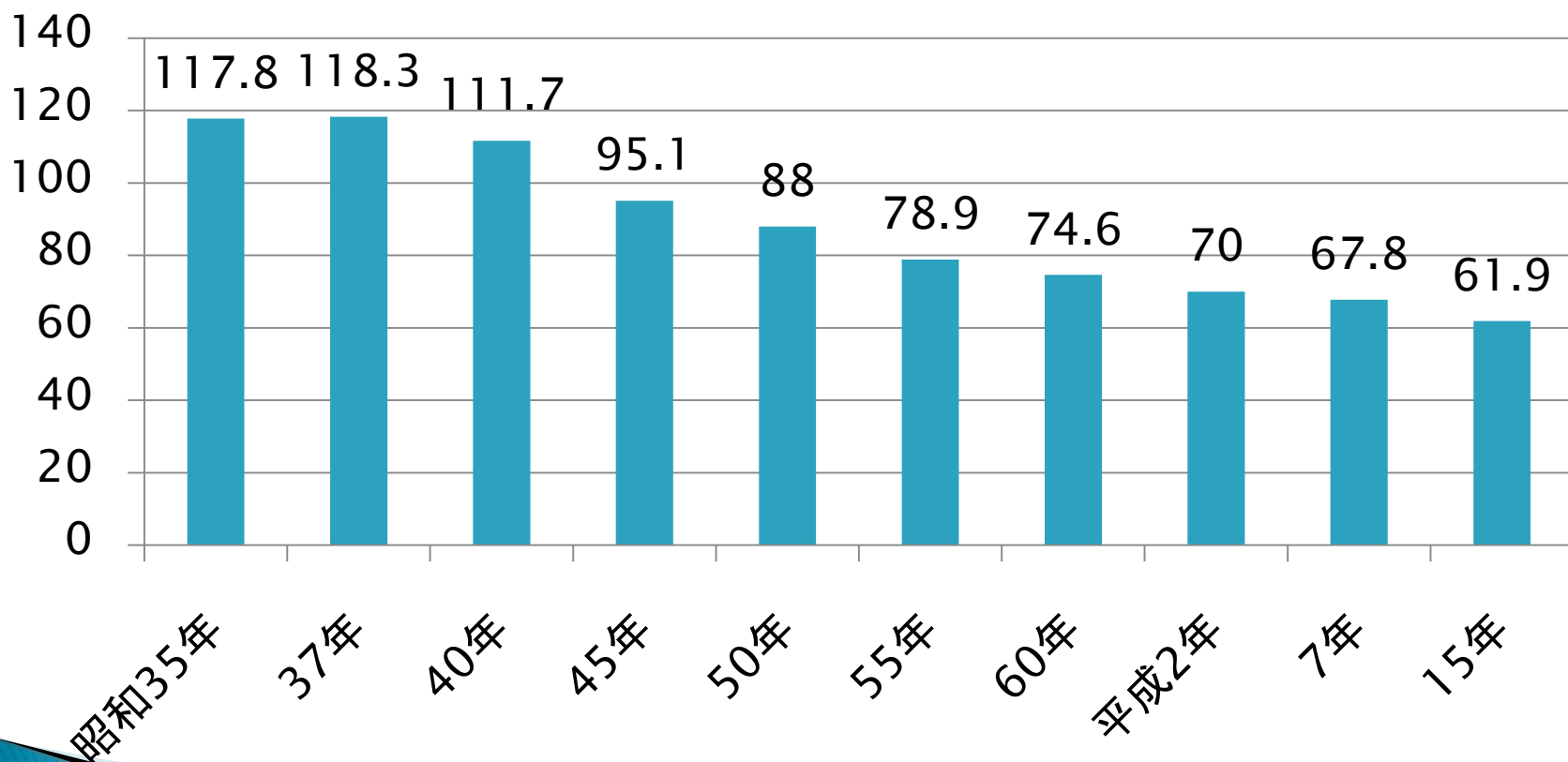
日本型食生活とは、我が国の気候風土に適した米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスが優れた食生活をいう。



# お米の消費量の移りかわり

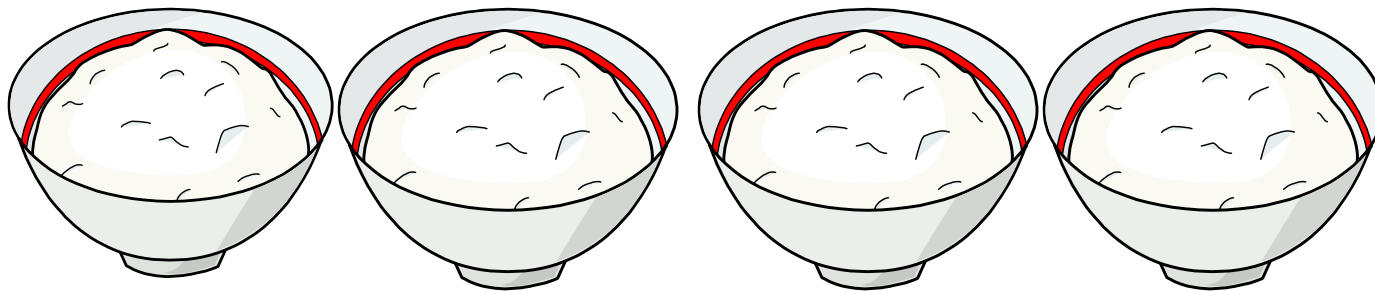
(資料:農林水産省 米の消費動態調査)

## 一年間に一人が食べる量(精米Kg)

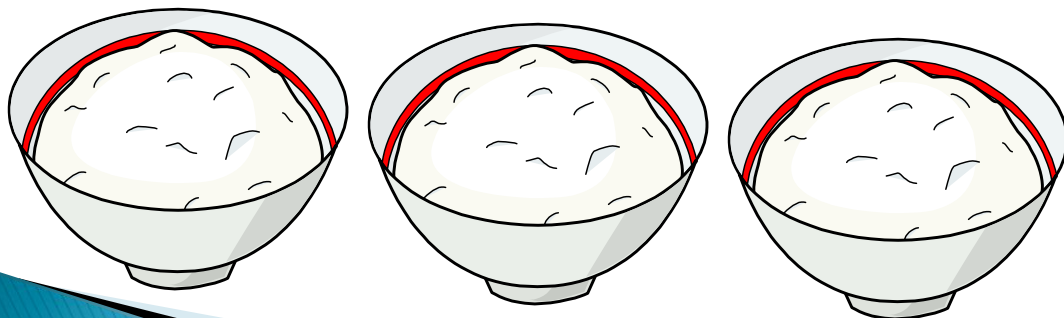


# 一人1日あたりのお米の消費量の変化

▶ 1970年(昭和45年) お茶碗4杯

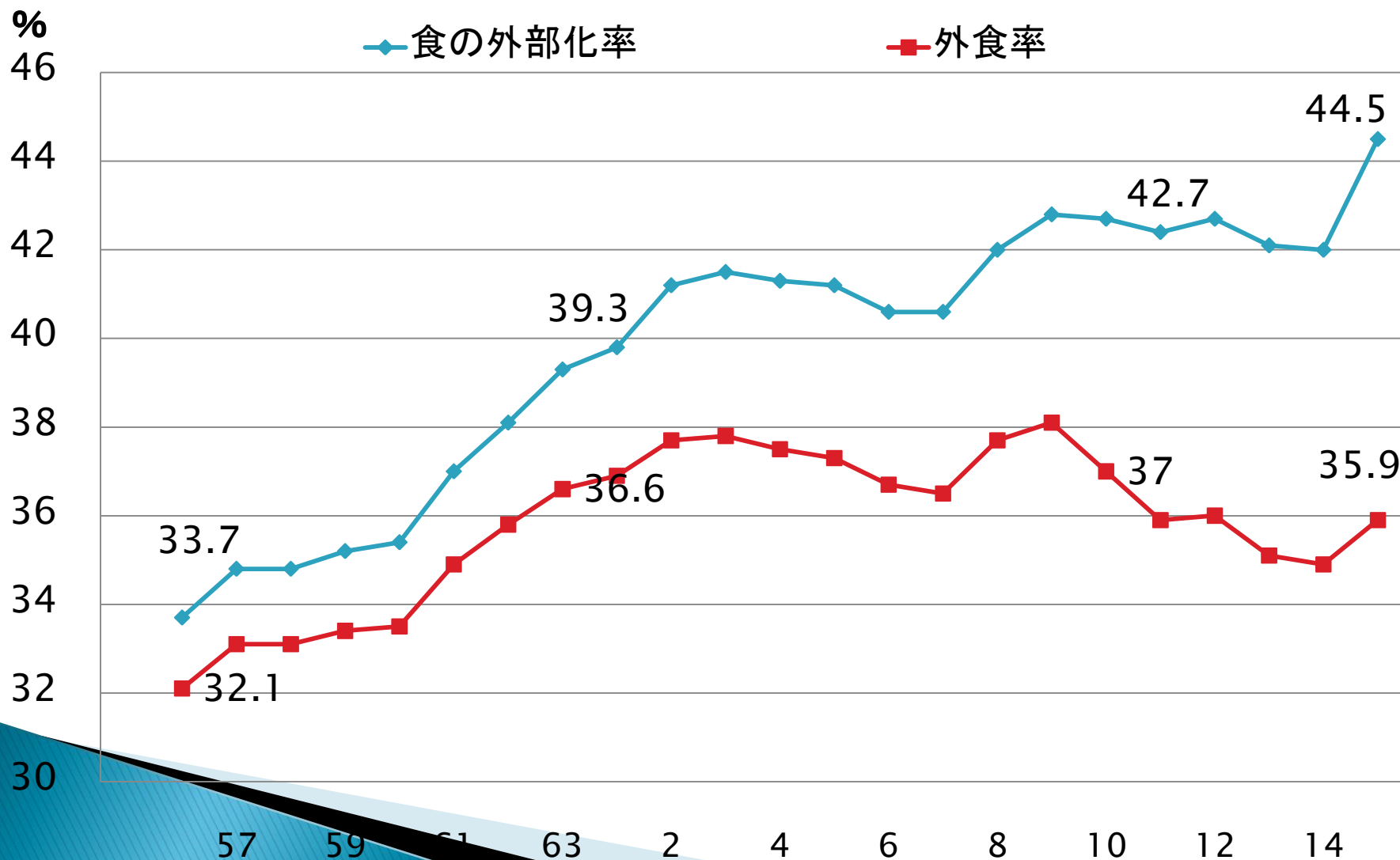


▶ 平成15年 お茶碗3杯



# 食料消費支出に占める外部化率の推移資料

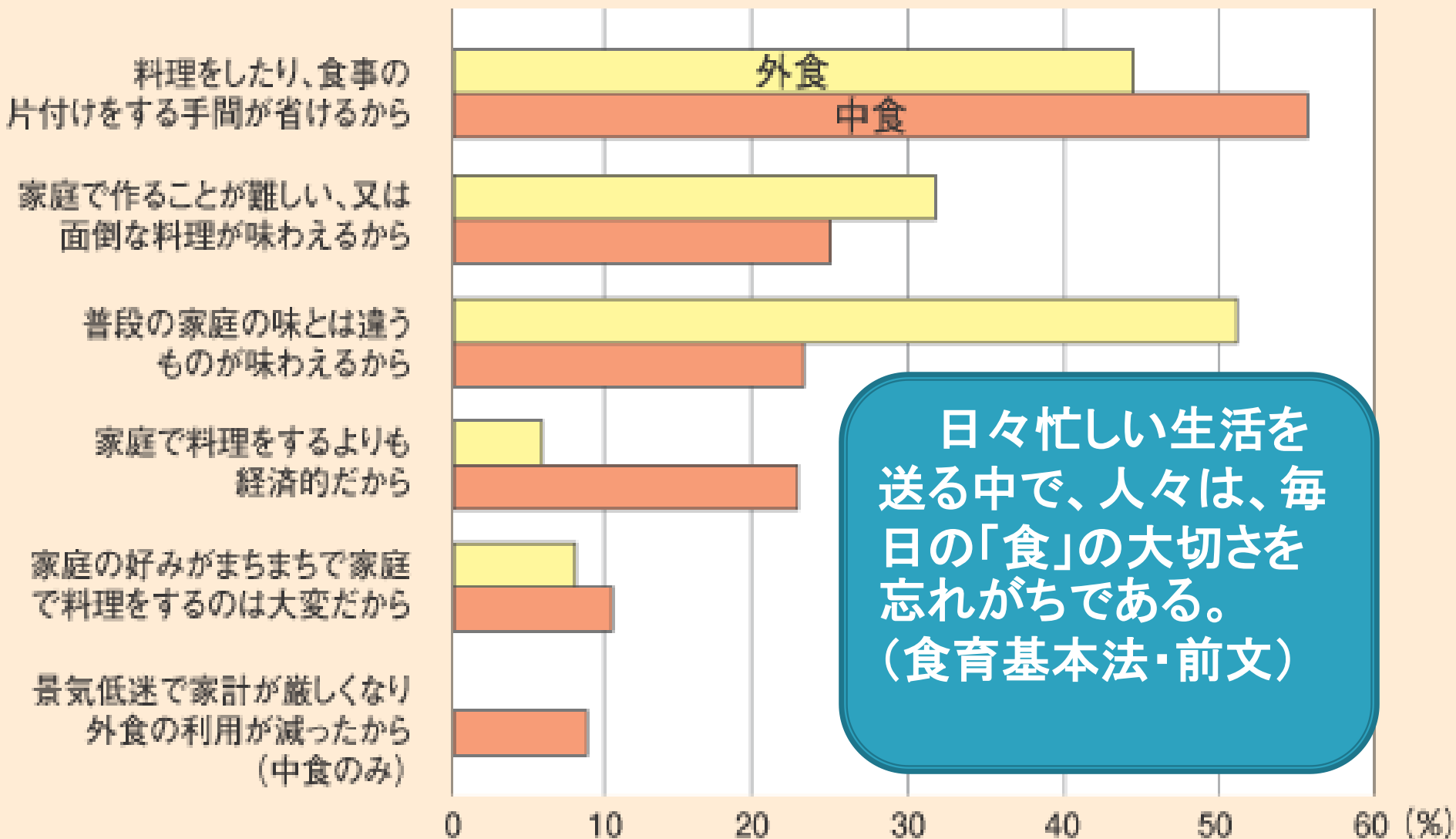
内閣府「国民経済計算」、(財)外食産業総合調査研究センター「外食産業市場規模」、日本たばこ産業(株)資料を基に農林水産省で試算



# 中食・外食の利用頻度が増えた理由

：農林漁業金融公庫「中食や外食の利用に関するアンケート調査」

(平成15年6月～7月)





# 現在の食事

## ごはん離れ



## 食の利便化、簡便化



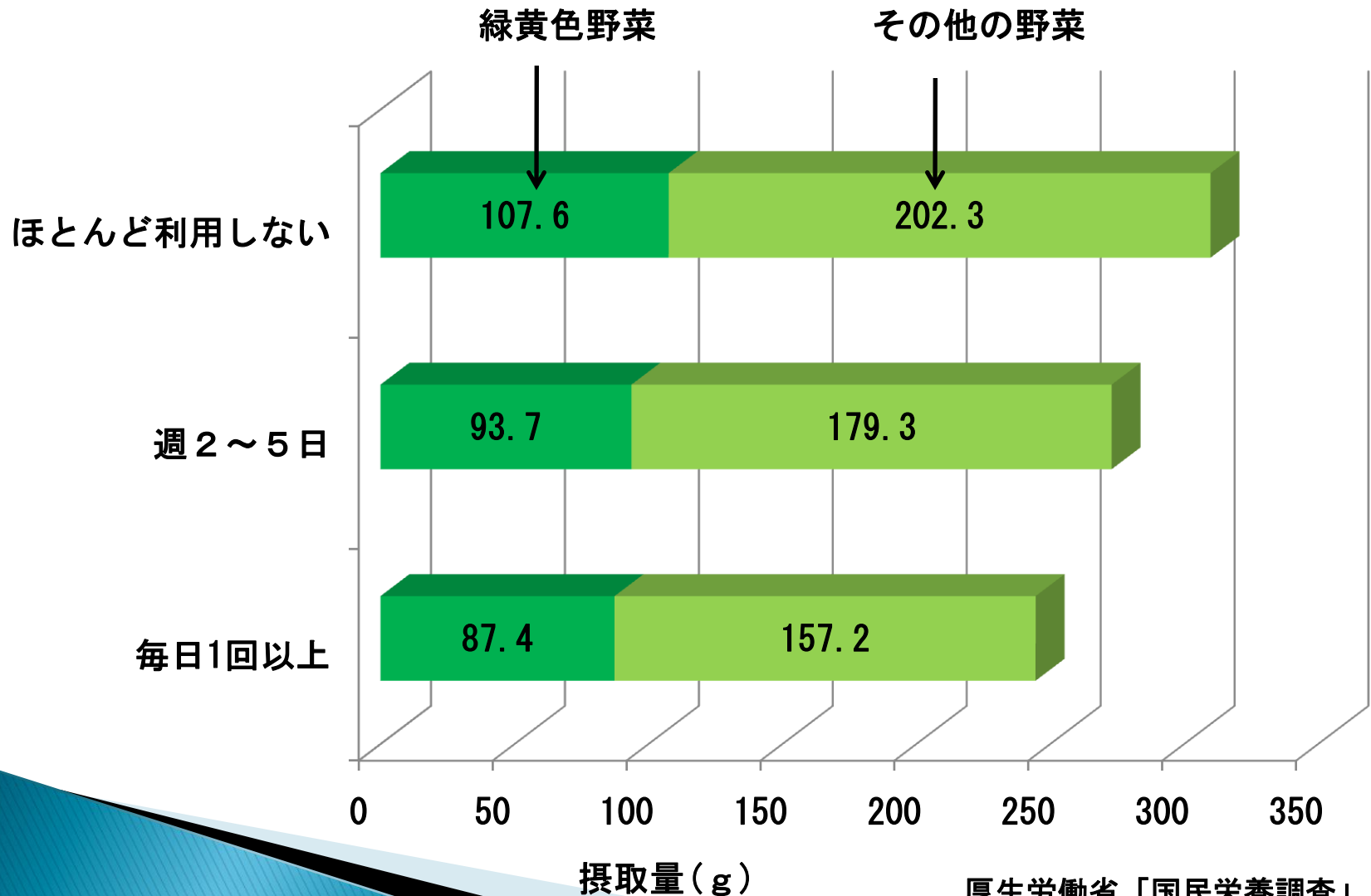
# 市販のお弁当を並べ直してみると



野菜が少ない

汁物がない

# 外食の利用頻度別にみた野菜摂取量



# 好きな料理はなんですか

平成17年度 児童生徒の食生活実態調査（日本スポーツ振興センター）より

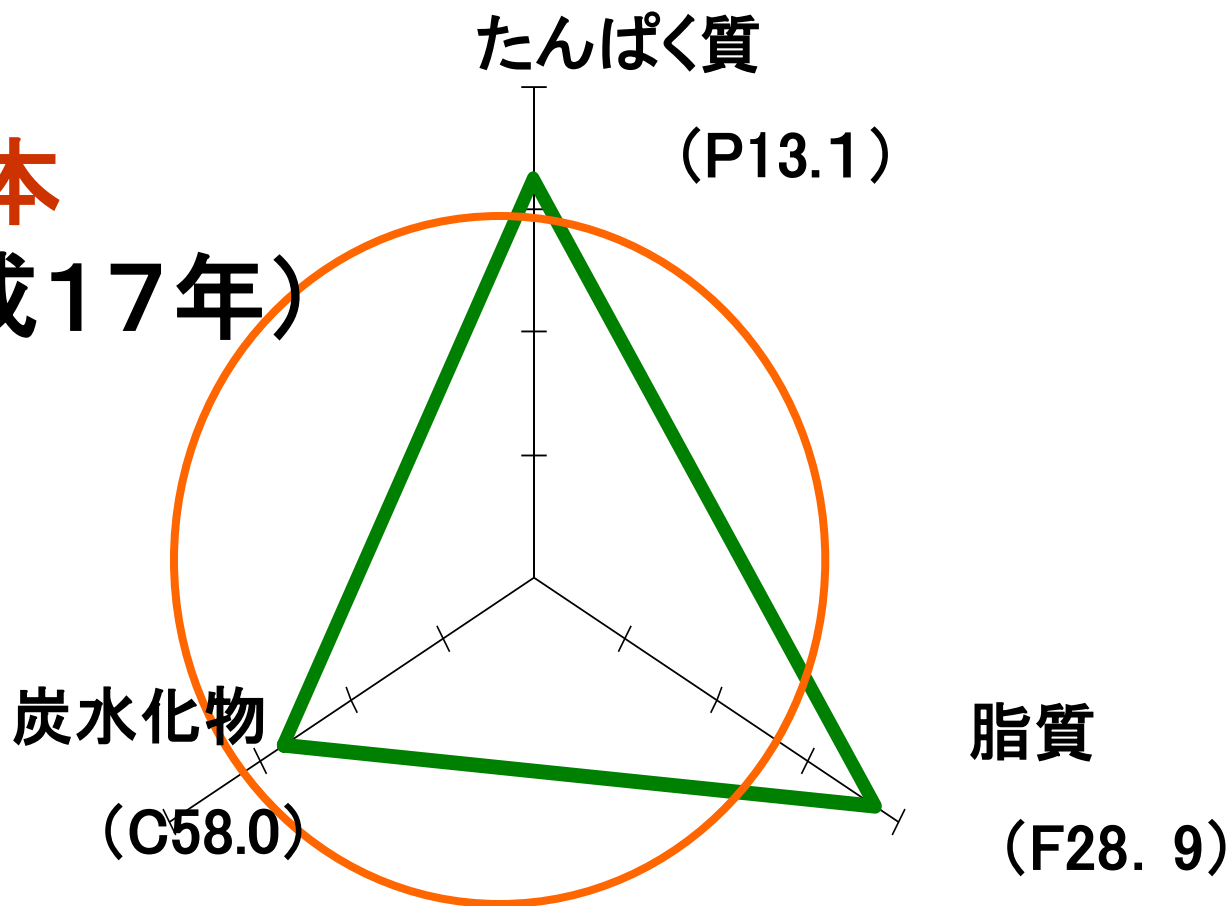


# 子供の好きなメニューは

- ◆ オ ▶ オムレツ
- ◆ カ ▶ カレーライス
- ◆ ア ▶ アゲモノ・カラアゲ コロツケ
- ◆ サン ▶ サンドイッチ
- ◆ ヤ ▶ ヤキソバ
- ◆ ス ▶ スパゲティー
- ◆ メ ▶ メダマヤキ
- ◆ ハ ▶ ハンバーグ
- ◆ ハ ▶ ハムエッグ
- ◆ キ ▶ キョーザ
- ◆ ト ▶ トンカツ
- ◆ ク ▶ クリームシチュー

# バランスも欧米型に

日本  
(平成17年)

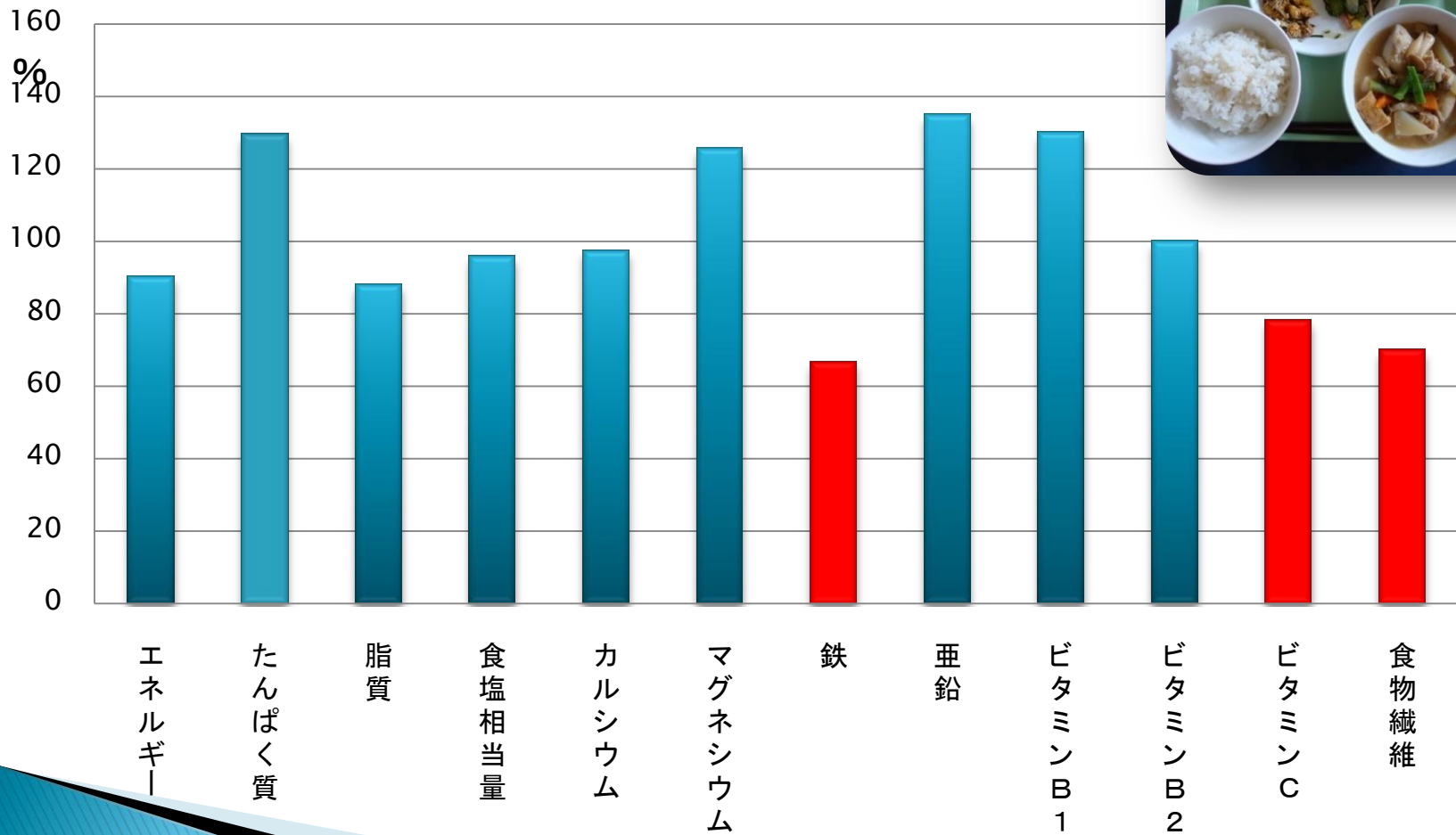




# 清水小学校の実践例

## 学校給食から摂取する栄養 H20. 4

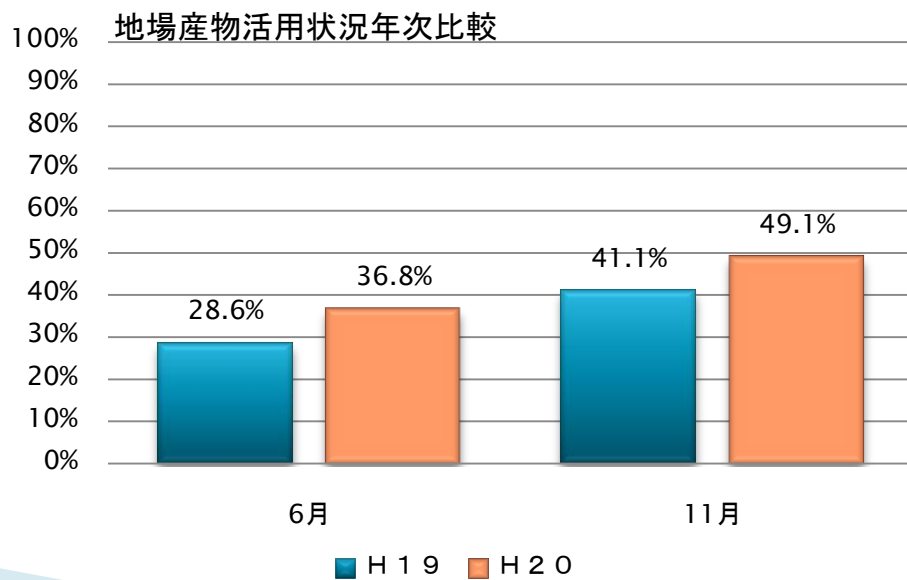
児童一人あたりの平均栄養摂取量の充足率



- ・ 学校給食から、ビタミン、ミネラルがとれるよう献立を工夫した。
- ・ 甘いデザートではなく、果物を基本とした。
- ・ インスタント食品は使わず、手作り料理、郷土料理を基本とした。



地元農産物活用状況調査結果より

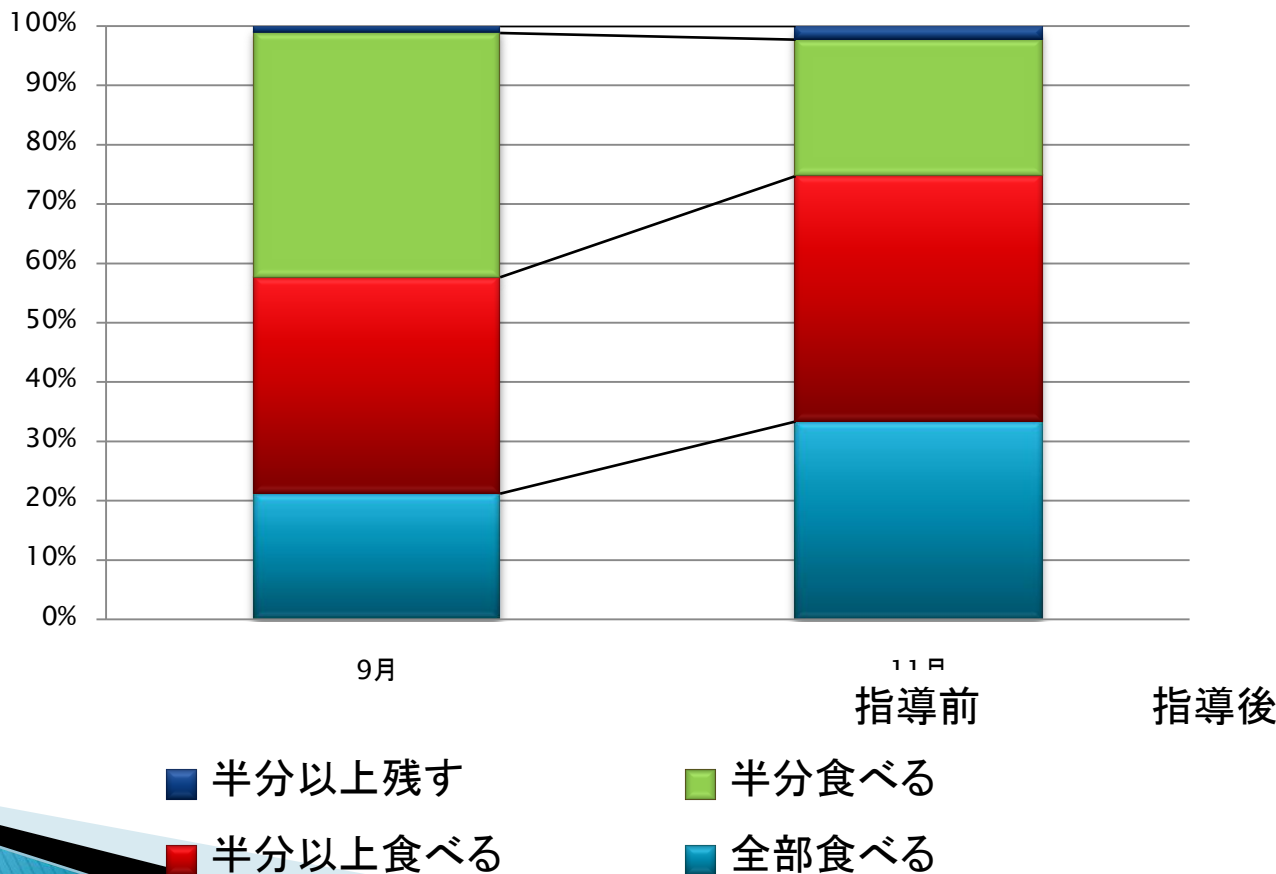


# 栄養教諭としての取組

# 食育授業の実施

食育全体計画に基づき、各学年の関連教科学級活動において担任教師とのチームティーチングにより、学級の実態を踏まえ、児童が課題解決に向けた目標を設定できるよう学校給食との連携を図りながら授業を行った。

給食にきれいな物が出たときどうですか





# 食育通信の活用

食育通信

いただきます

NO.47

6月19日(木)

今日の献立をお知らせします。

主食は、麦ごはん

主菜は、豚肉のマリネ

副菜は、おかかあえ

スナップえんどうのみそ汁

飲み物は、牛乳



地産地消推進デー



おかかあえ

豚肉のマリネ



みそ汁

今日は、地産地消推進デーです。



地産地消とは、「地域で生産された物を地域で消費する。」取り組みのことで、給食では、地元JAと協力して、地域で取れた食材を給食に取り入れています。

今日の給食の感想を教えてください。

地元でとれた食ざいがたくさん入って  
してとってもおいしかったです。ちそうさま。

地元にはたくさんおいしいものがありますね。1  
1つもかんしゃして食べてくれてうれしいです。

地元産の食材は、新鮮で瑞々しくおいしいばかりで

なく、運送や包装のコストがかからないため低価格で  
利用できます。

今日は、福島市・庭坂にある農場の豚肉を使用した、「豚  
肉のマリネ」福島市産の「ほうれん草」と飯坂で作られ

ている「もやし」のおかかあえ、スナップエンドウの味  
噌汁、そして地元産のコシヒカリのごはんです。今日の  
給食の材料は、ほとんど地元で取れたもので料理しまし

た。地域で取れたおいしい食べものを食べて、地域に対  
する理解を深め、食べ物を生産することの大切さを考え  
られる大人になってほしいと願っています。

次の食育クイズ

麻婆豆腐の名前の由来は。

- ① 人の名前    ② 湖の名前    ③ 場所の名前

# PTA対象の調理講習会・食育講演会の開催



## 教養委員会

教養委員会の活動状況について、簡単ですが御紹介します。

当会では、会員の皆さんに喜んでいただける「講座」の開催を目指して、各種講座の企画を行っています。

第一回教養講座では、昨今、注目を

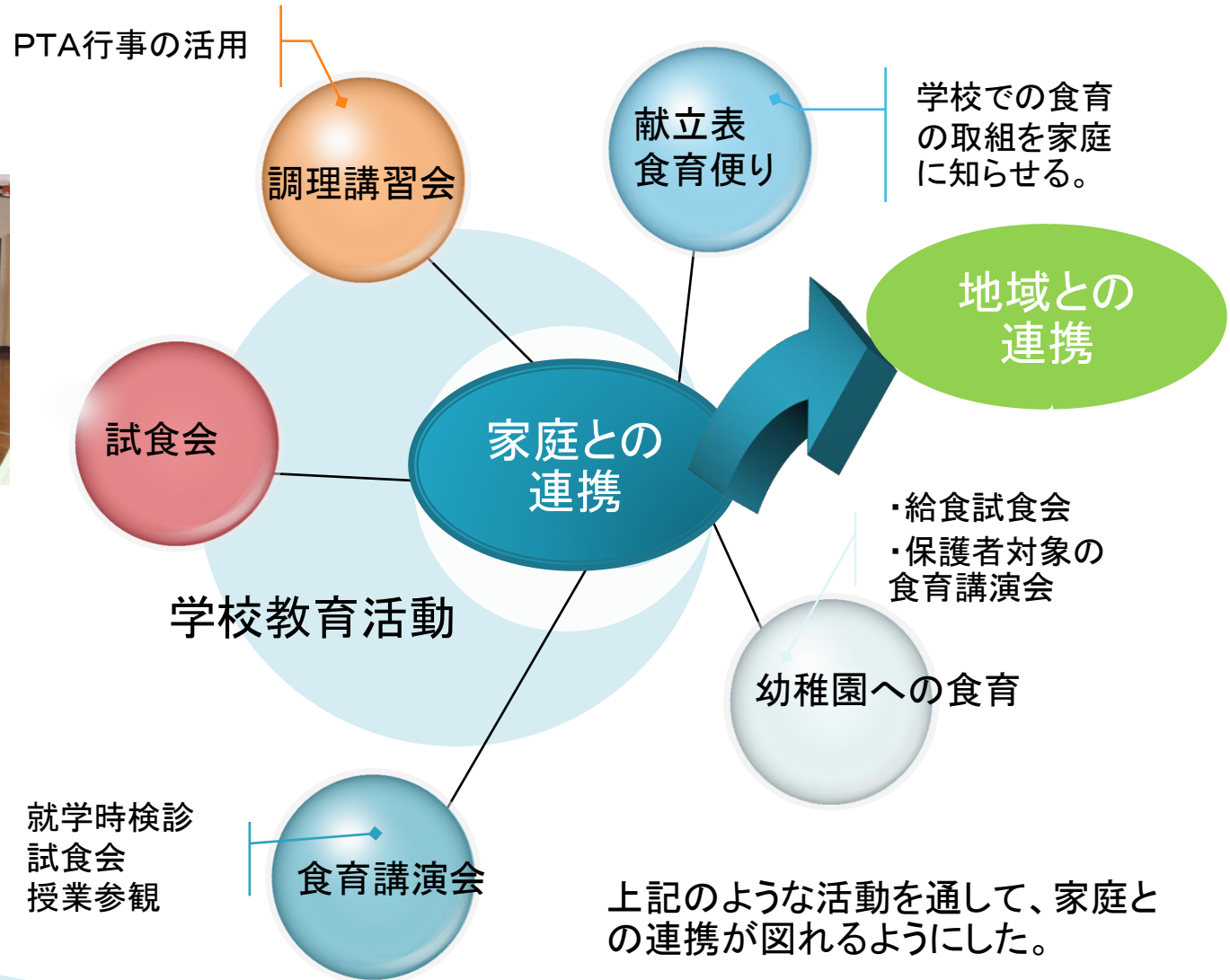


れている「食育」に関する調理講習会を開催し、多数の参加をいただきました。また、「図書カバ―かけ」

も委員会の重要な役割であり、「本を大切に」という願いを込めて活動を継続してまいります。秋には、第二回教養講座を予定しています。今後も、皆さんの御理解、御協力をお願い致します。

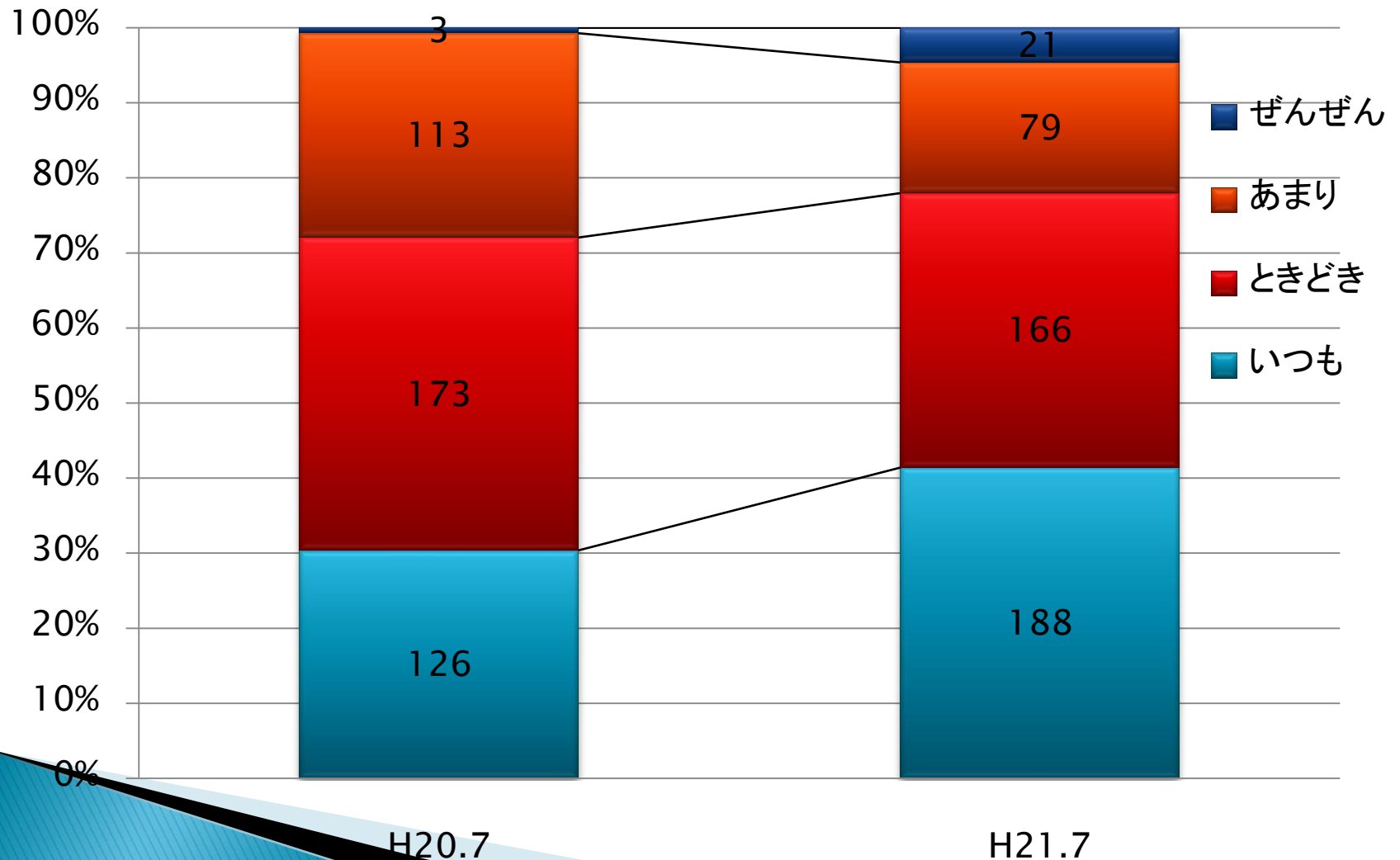


# 清水小学校における食育の推進

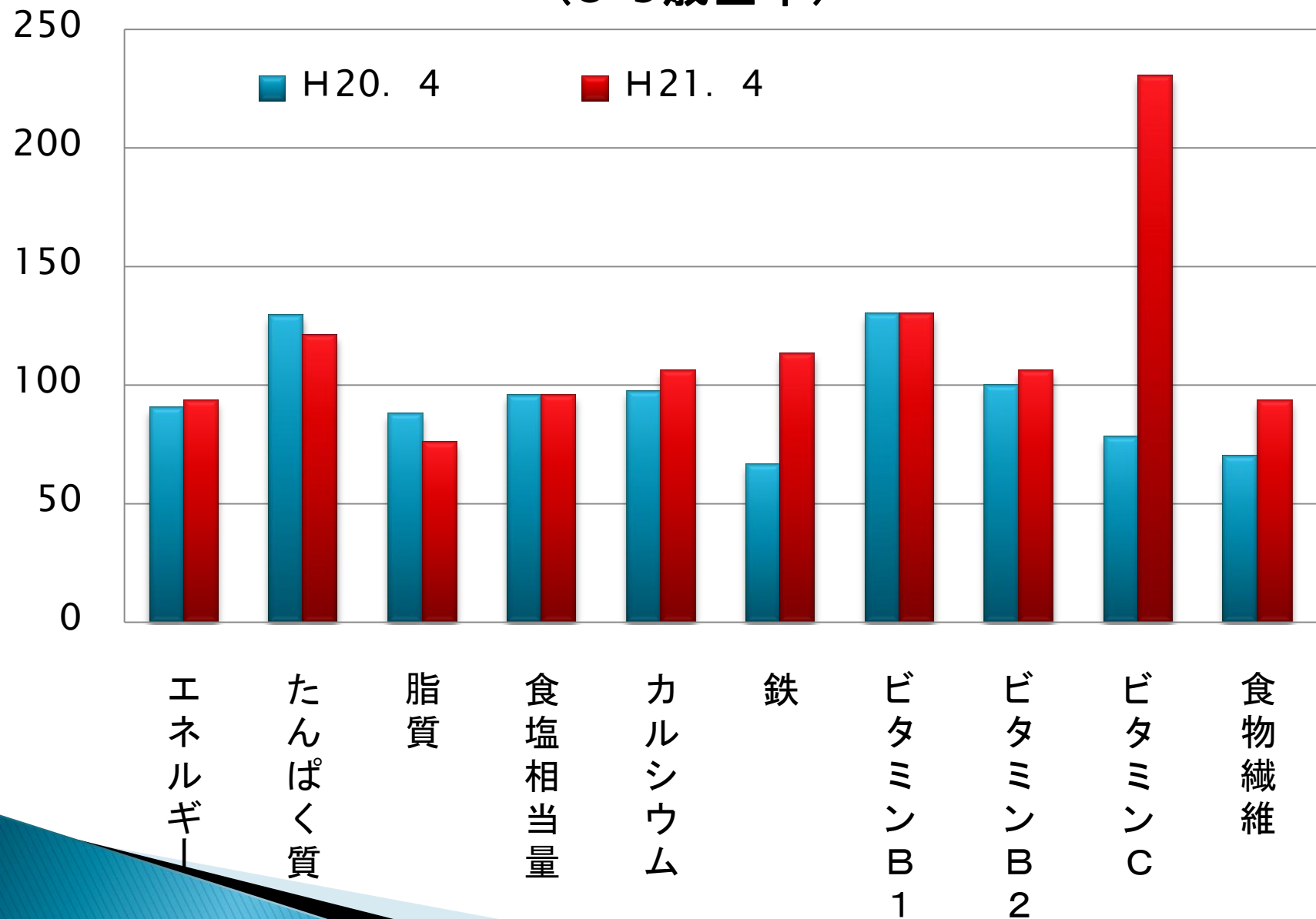


# 児童の好き嫌い(学校評価アンケートより)

お子さんは好き嫌い無く食事をとっていますか

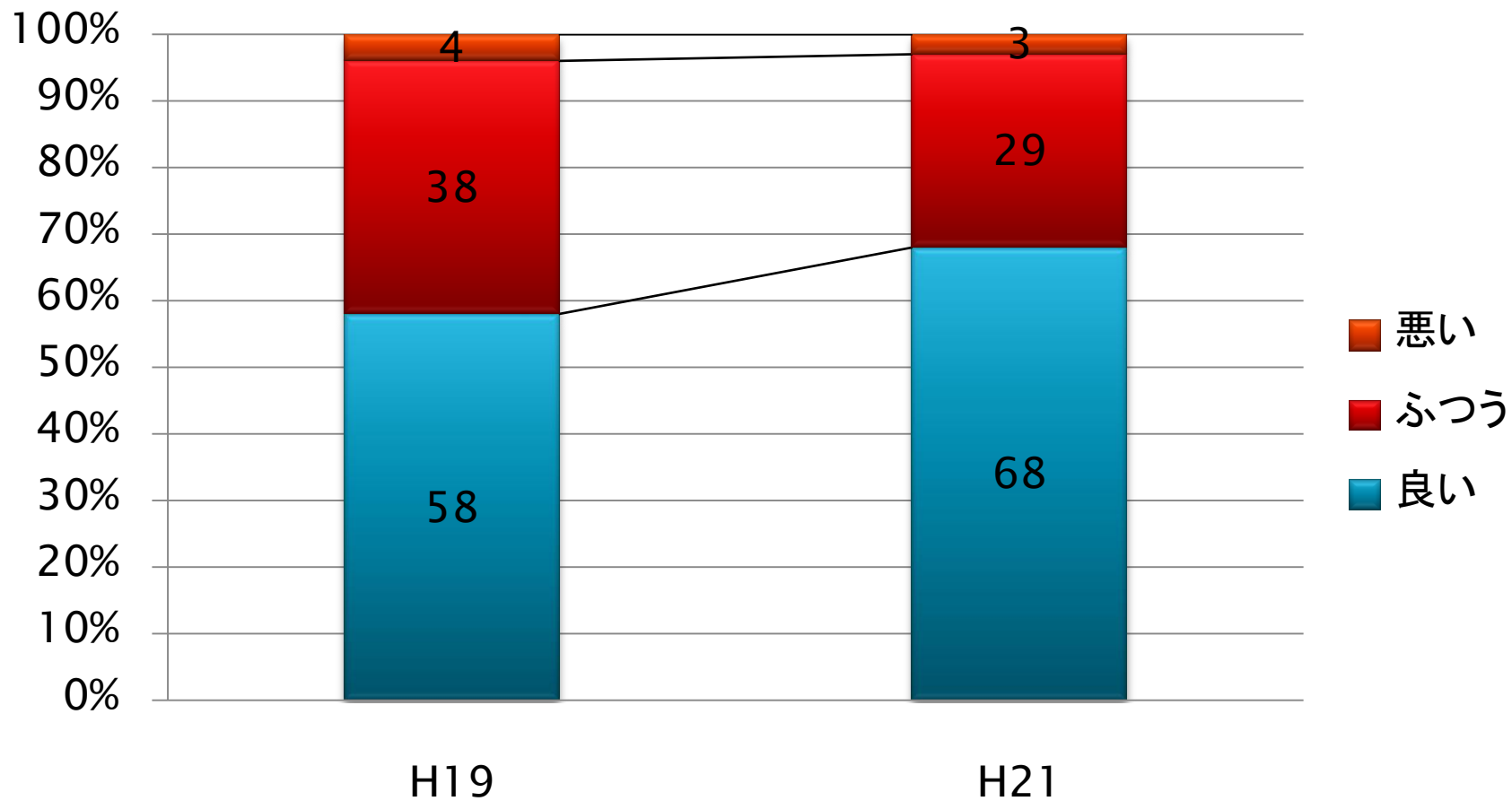


# 児童一人あたりの平均栄養摂取量の充足率の変化 (8・9歳基準)



# 新体カテストの結果から

## 新現在の体調はどうですか



**食のコミュニケーションを見直そう！**



子どもにとって、食事は  
身体（からだ）の健康だけ  
でなく、心の成長にも深く  
かかわっています。

家族一緒に食事をするこ  
とによって、家族のふれあい  
、食事のマナーなど社会性  
を深めることにもつながり  
ます。できるだけ家族そろ  
っての食事を習慣にしまし  
よう。





