

せいかつリズムって
たいせつ!



たべすぎたり
へんなじかんにたべると...

ごはんが
たべられなくなる

おなかいっぱいだから
いらない!

ちゅうい!

じかんにきめて
たべすぎない!

むしばになる

ぽんぽんニュース

2023.4



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683

今回のテーマは「せいかつリズムってたいせつ！」の中から
「おやつ」をピックアップ！



きちんと歯みがき
できないから虫歯
になっちゃうね。

おなかいっぱいだと
美味しく食べられない
よね

- おやつは美味しいけど、食べすぎや、食べる時間が大切だということを伝えます。
- 食べすぎたり決められた時間外に食べると虫歯になったり、美味しくご飯が食べられなくなることを伝えましょう
- お菓子はたくさん食べても「元気の素」にはならないことを伝え、きちんと食事を食べる大切さについて学べるようにしましょう

「健康な生活リズム作りと食育の関係」

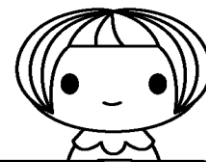
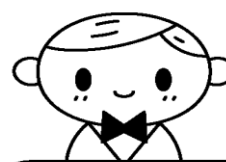
WHO（世界保健機関）やユニセフ（国際連合児童基金）は「21世紀になるまで全ての人が、健康に」と提唱していましたが、これは病気の予防だけでなく、子供の健やかな発育・発達を支えるために体の調子をを整え、発達の遅れやゆがみをより良く発達する方向に変えて、健康水準を高めようとする保険・衛生活動の大きな狙いが含まれています。

子供の健やかな健康を考えると、生活全体の中で子供の食事や栄養をとらえなければなりません。食事やおやつには、良識を持った大人のサポートが必要になります。何を（質）いつ（時間）どのくらい（量）食べればよいのかといった学習の積み重ねが味わいにも影響してきます。特に、おやつは、虫歯予防といった観点からも注意が必要で、大人がいかにかコントロールしサポートしていくか、十分な配慮が必要なのです。

生活リズムは環境刺激、保育・教育刺激の影響が大きく、周りからの働きかけで作られるといわれています。子供の健康を考えた時に、まずは「食事は子供が自立を獲得してゆくプロセスである」ということを大人が認識し対応しなければなりません。そして「自分の食べ物は自分で選べる」「自分の健康は自分で守る」ように育てるために子供の発達の視点で、育ちの中で、食をとおして、子供の身につけてほしいことを考え行動していきましょう。

おとなの ぽんぽんニュース

2023.4



おやつ的重要性と 食の選択能力

幼児は3食の食事だけでは栄養を十分に摂りきれないので、おやつは重要とされています。また、栄養面だけではなく食の楽しみや、心理的満足感を満たす楽しい時間としても大切な役割があるといわれます。食べ物の選択肢が多いこの時代。良い食を選択できる力が必要です。

食中毒ニュース

全国各地で、ここ数年の間に「謎の食中毒」が発生しています。原因が特定できない「謎の食中毒」で、厚労省・国や地方の研究機関・各都道府県が協力体制を組んで3年がかりの研究が行われた結果、原因の解明が大きく進みました。

厚労省によると、「謎の食中毒」の原因は、ヒラメや馬刺しに付いている新種の寄生虫で、ヒラメの場合「クドア・セプテンブクタータ」、馬刺しの場合「ザルコシスティスフェアリー」である可能性が非常に高いといえます。

ヒラメにこの新種の寄生虫が付いている確率は、1万～10万匹に一尾で、DNA検査などで感染した魚を排除する技術が確立されているとのこと。この食中毒は、早く発症して比較的すぐにおさまり、症状が軽いことが特徴とされています。寄生虫は、-15℃～-20℃で4時間以上凍結したり、中心温度75℃5分以上加熱することで死滅することが分かっています。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683