

◎市民の皆さまの健康を願って◎

保健センターだより



H21年度 冬号

◎発行 ◎ 徳島市保健センター
 徳島市沖浜東2丁目16番地 ふれあい健康館3階
 ☎656-0529(庶務担当) ☎656-0530(健康診査担当)
 ☎656-0531(特定保健指導担当) ☎656-0532(母子保健担当)
 ☎656-0534(健康づくり担当) ☎656-0540(予防接種担当)
 ✉メールアドレス:hoken_center@city.tokushima.lg.jp
 ホームページ:徳島市役所ホームページから徳島市保健センターをクリック!

今なぜ、食育なのか？

食育が注目されているワケ…それは…

1. 偏った食事内容
2. 孤食(1人で食事をする)
3. 不規則な食生活
(特に朝食の欠食)……などなど。

<食育とは>
 「食」をめぐる現状の変化に伴う様々な問題に
 対処し、その解決を目指した取り組みのことで
 ず。

食に関する問題が山積みだからなんです！
 家族みんなで、食について考えてみませんか？

徳島の食の実態

全国で徳島は何位？

生活習慣病に関係あるデータ	
そば・うどん店の数	10位
小麦粉	3位
さつまいも	1位
みかん	2位
スイカ	4位
ソース	2位

消費量

炭水化物
(でんぷん)

炭水化物
(果糖)

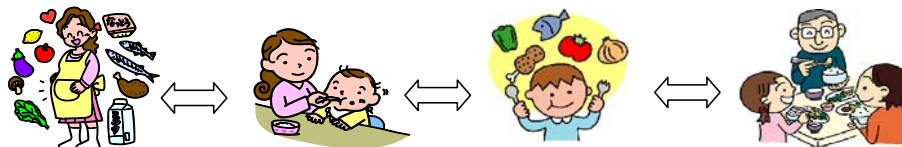
…これには砂糖が入っていたような…

あれ?!
 これって…
 みんな**糖質**？

ここに出てるものは、我が家でもよく食べる
 よね～。お味噌汁にさつまいもとか入れて
 食べるし…。冬はみかんの箱買いが当たり
 前よね～。ソースは、6種類くらい持って
 るわよ！

でも…このままでい
 いのかなあ…？家族
 みんなで健康に過ご
 したい！！そのため
 には、どうしたらいい
 のかな？

いつもの食事が健康にとってすごく大事なんです！



徳島の実態から考える

生涯を通じた食育

胎児期(お母さんのお腹の中にある時期)

0歳

子どもの頃からの食育は、正しい食習慣を身につける大切な時期です。この時期の肥満や高カロリーの食生活は、大人になってからの生活習慣病の発症に関連しています。一度見直してみませんか？

徳島市の低体重児出生率(H19)
8.97%

(※低体重: 出生時体重が2,500g未満)

徳島市3歳児健康診査肥満出現率
2.79%(H19)

肥満傾向児の出現率(H18)
＜徳島県男子＞
5歳児・・・4位
10歳児・・・1位
12歳児・・・2位

全国の低体重児出生率(H19)
男児: 8.5%
女児: 10.8%

肥満児の割合が全国上位！！たくさんおやつを食べたり、偏った食事はしてないかな？野菜は食べてますか？

肥満傾向児の出現率(H18)
＜徳島県女子＞
5歳児・・・3位
10歳児・・・1位
14歳児・・・2位

実態など

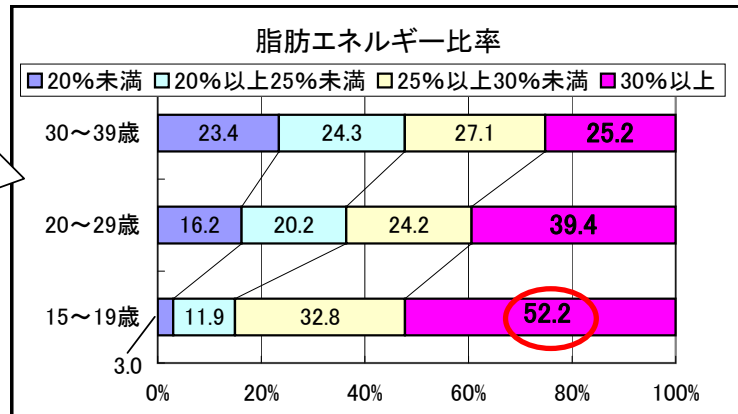
お母さんのからだの状態が大きく影響します。妊娠時の血糖や体重管理が大切。低体重で生まれた子は将来、2型糖尿病や高脂血症など生活習慣病になりやすいといわれています。

15～19歳代の半分以上は脂肪エネルギー比率が30%以上！若い世代は脂肪を取りすぎているようです。※脂肪エネルギー比率は、25%未満が適正です。

孤食

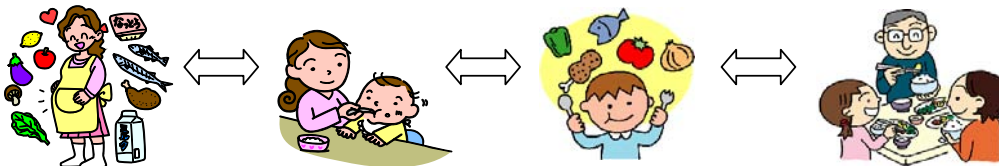
思春期: 過剰なヤセ願望

※3～6歳で脂肪組織が増える＝肥満のスタートライン
⇒小学校入学までに小児肥満の解決が望ましい



家族みんなで考えてみませんか？

子ども⇔おとな
健康づくりに切れ目はありません！



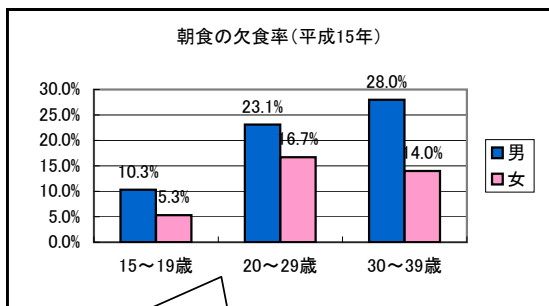
生活習慣病は、突然作られるものではありません。その食生活はあなたのからだを健康に保ってくれるものですか？

20 歳

40 歳

子どもの時の肥満や過体重が、大人になってからの肥満・過体重につながる。

徳島県の働いている人の肥満率
男女とも全国で3位



子育て世代の朝食の欠食率の高さが目立つ。**子どもへの影響**が心配...

徳島市特定健康診査結果(H20年度)
内臓脂肪の蓄積
<腹囲が基準以上>

基準: 男性 85cm未満 女性 90cm未満

男性: 53.4%
女性: 22.4%



全国の肥満率(H19)

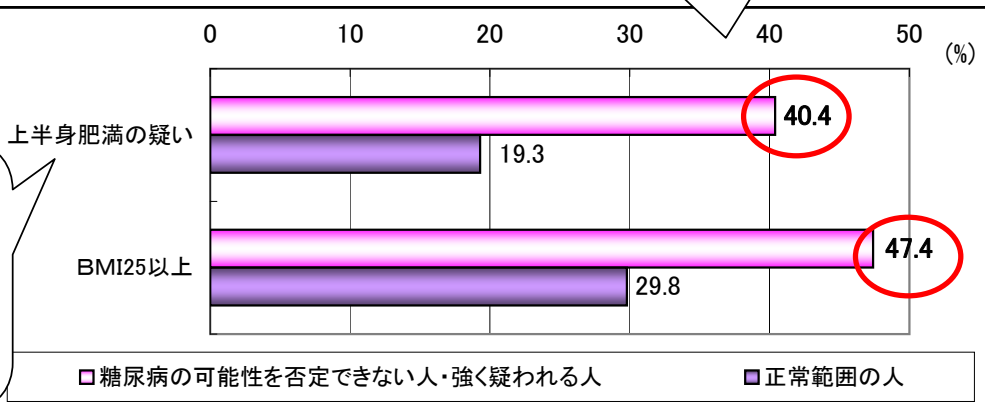
男性: 30.4%
女性: 20.2%

肥満がある人に糖尿病の可能性があったり、強く疑われる人が多いね。肥満を予防することが、糖尿病予防につながります。

肥満

女性性は42人
男性は11人

日本肥満学会でBMIが25以上かつ男性の腹囲85cm以上、女性90cm以上を「上半身肥満の疑い」としています。



全国平均からみると、糖尿病になる人は、血糖値が高くなるような食べ物をよく食べているのかな？

	いも類	果物類	炭水化物
糖尿病の可能性を否定できない人・強く疑われる人	88g	198g	296.2g
正常範囲の人	70g	160g	291.0g
全国平均(20歳以上)	59g	115g	273.7g

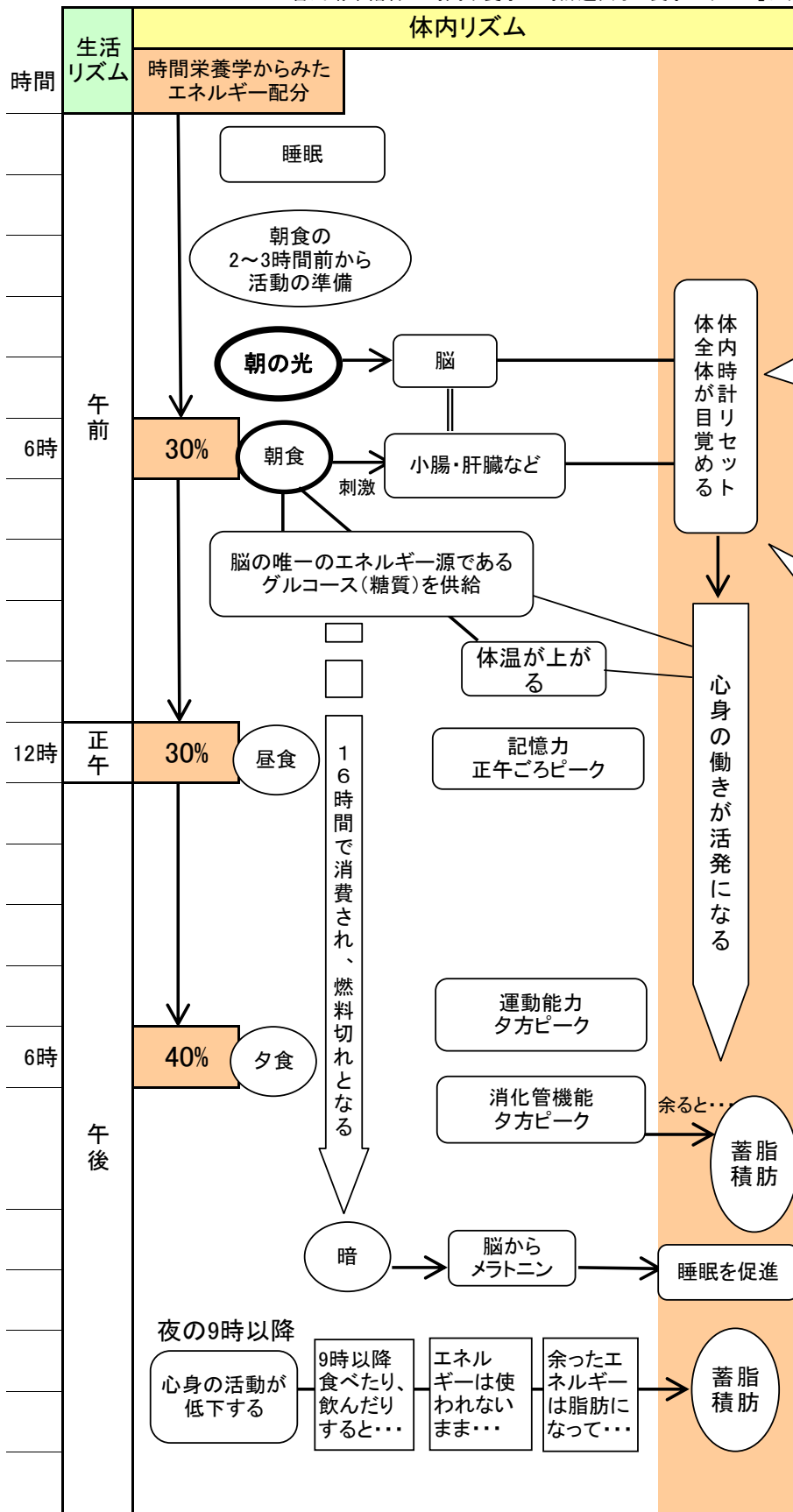
※グラフ・表: 平成15年 県民健康・栄養調査より引用

☆糖尿病死亡
率1位
☆

H5~H18年。
H20年は1位に
返り咲き。

やっぱり食育が大事なワケ...

香川靖雄編著「時間栄養学～時計遺伝子と食事のリズム」より



同じ内容の食事でも**食べるタイミング**により体への効果が違います。食事の影響が大きくあらわれる病気の一つに糖尿病があります。**いつ・どれだけ食べるかが重要**なんです！

朝ごはんがからだのスイッチをいれてくれる。朝食が大事な理由はココにあった！

☆しかも・・・！☆
朝食欠食者は全エネルギー摂取量が少ないにもかかわらず、肥満の頻度が高いことがわかっています。

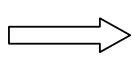
朝ごはんを食べないと体内時計はリセットされず、心身の働きも活発にはなりません。生活リズムも狂います。

●心身の活動が低いと・・・
⇒筋肉量、運動量の低下につながる
= **肥満になる**
⇒記憶力の低下につながる
= **学力が低下する**
(学習能力が落ちる)

もしかして、太る原因はここにある？朝ごはんを食べなくても、夕食時の過剰なエネルギー摂取と寝ている間のエネルギー消費の少なさを考えると、夜に脂肪がたくさん蓄えられるのです。それが毎日だと、体はどうなるのでしょうか・・・

☆夕食時間が遅い時は・・・☆
手間をかけない簡単な少量の夕食にし、早く寝ることで、肥満を予防できます。

◎心身の活力を上げる朝食の欠食率が高い
◎夜9時以降の夕食摂食者の増加



肥満・糖尿病の増加

食生活を正しくすることで、体内リズムが正常に保たれます。家族みんなですべて正しい食生活について考えてみませんか？