

9月食育たより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和6年9月 第110号

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしてみましょう。

9/1～9/30
**食生活改善
普及運動月間**



生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患の総称のことです。肥満は生活習慣病のひとつであるとともに、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。生活習慣は子どもの頃にその基本が身につけられると言われていいます。生涯を通して健康な生活を送れるように、日ごろから心がけましょう。



健康日本21(第三次)が始まります！

～すべての国民が健やかに生活できる持続可能な社会の実現～

厚生労働省では1978年から、健康増進にかかる取り組みがおこなわれてきました。健康で長生きするための基盤として、健康づくりが求められています。これまでの取り組みの中で、健康寿命や平均寿命が延びるなど、改善・達成されてきたものがある一方で、生活習慣に関する分野では悪化した項目も見られました。これを受けて、2024年より健康日本21(第三次)【2024年～2035年】が始まります。健康寿命の延伸や健康格差の縮小することが目標とされています。

生活習慣の改善として

- ・適正体重を維持している者の増加
- ・児童生徒における肥満傾向児童の減少
- ・バランスの良い食事を摂っている者の増加
- ・野菜摂取量の増加 ・果物摂取量の改善
- ・食塩摂取量の減少などが挙げられています。

(厚生労働省 健康日本21(第三次)より)



人生100年時代、生涯にわたる自分の健康づくりについて考えてみませんか？

知っていますか？

健康いけだ21



- ・すべての市民が健康に関心を持ち、自ら健康づくりに取り組むまち
- ・生涯にわたり健やかに暮らせるまち

【計画期間：令和2年～令和7年度】

学童期(6～12歳)・思春期(13～19歳)の取り組み

- “早寝、早起き、朝ごはん”の実践をしましょう。
- しっかりよくかんで食べる習慣を身につけましょう。
- 正しい歯みがきの方法やぶくぶくうがいの習慣を身につけ、むし歯や歯肉炎に気をつけましょう。
- おやつは回数と時間を決めましょう。
- 未成年の飲酒の健康影響を理解し、飲酒をしないようにしましょう。
- 子どもの近くで喫煙するのをやめましょう。家庭内での子どもの受動喫煙の防止に努めましょう。
- 喫煙を周囲から勧められても断りましょう。
- 自分も相手も大切にすることを育みましょう。
- 悩みを相談できる人や場所を持ちましょう。



＋学童期

- 給食などを通して一緒に食べる楽しさと食のマナーを身につけましょう。
- ゲームで遊ぶ時間を10分減らし、しっかり身体を使って遊びましょう。

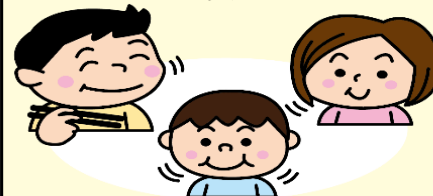
＋思春期

- 過度なダイエットをせず、自分のライフスタイルに合った健康的な食生活を実践・維持しましょう。
- 部活動や地域のスポーツ活動などに参加することで、運動習慣をつけましょう。
- 就寝時間が遅くなりすぎないように気をつけ、十分な睡眠をとりましょう。(健康いけだ21より)

家族みんなで！

できることから始めてみましょう.....

● よくかんで食べる



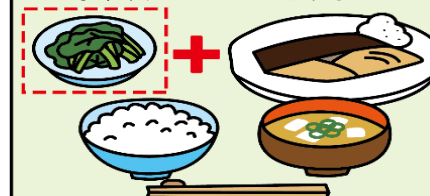
● お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする



● いつもより多く歩く



● 野菜料理を1品増やす



● 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



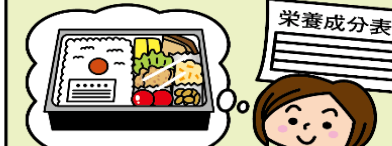
● 毎朝ラジオ体操をする



● いろいろな食品をバランスよく食べる



● 栄養成分表示を見て食品を選ぶ



● 30分以上の運動を週2回以上行う

