



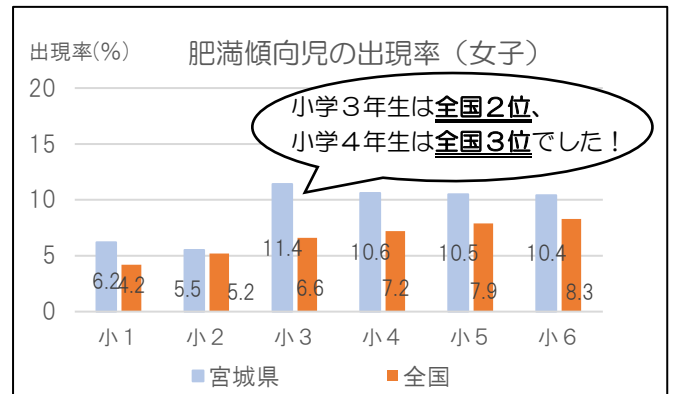
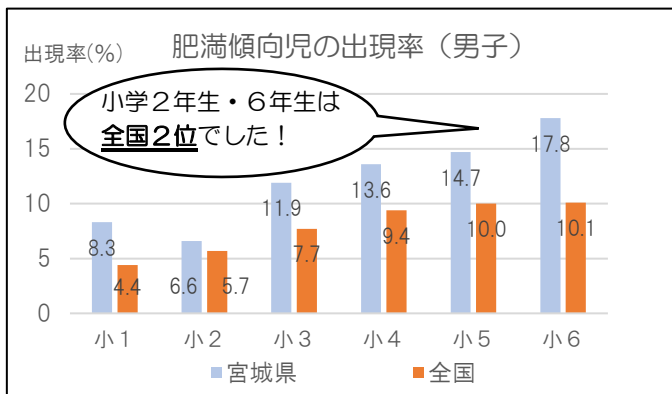
お子さんの食生活…大丈夫？

子どもの時期に、糖分や炭水化物・脂肪でエネルギーを過剰にとりすぎると「太りやすく・やせにくい」体になり、肥満になります。子どもの時期の食生活は、大人に食生活に大きく影響するため、お子さんの食生活を整えましょう。



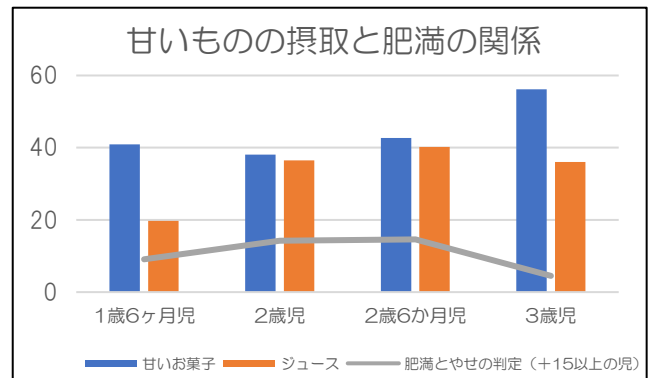
知っていますか!? 宮城の体格

宮城県の肥満傾向児の出現率を全国平均と比べてみると、男女ともにどの学年も全国平均を上回っています。また、肥満傾向児の出現率の順位は、ほとんどの学年で全国10位以内に入っています。



松島町の現状は…?

松島町の乳幼児健診のアンケートの結果より、甘いお菓子やジュースの摂取と肥満の関係をグラフにしました。成長するにつれて、甘いお菓子を中心としたおやつが増えている傾向にあります。おやつ摂り方や時間に気をつけて、楽しくおいしく食べましょう♪



夜食(夕食後の間食)には要注意!

夜食を食べると…

- ★寝るまでの間に夜食分のエネルギーを消費できない!
 - ★寝た状態だと胃腸が働きにくく、消化に悪い!
 - ★むし歯の原因になる!
- ※夜食は、次の日の食欲にも影響します。
しっかり朝ごはんを食べて学校に行けるように、夜食は控えましょう!



松島町健康長寿課健康づくり班

