

健康

保健福祉課

☎(84)4926

子どものパワーは朝ごはんから

**増えています！
朝食を食べない子ども**

食生活についての調査で、朝ごはんを食べない子どもたちが増えているというデータがでてきます。今年度の町の5歳児健診のアンケートでも、朝食を毎日食べない子どもが13・6%もいました。「朝食欲がない」「食べる時間がない」というのが主な理由です。確かに最近の子どもたちは自宅にこもって遊ぶことが多く、夜更かしや運動不足で生活のリズムが乱れがちです。

しかし、これが3〜5歳児の幼児の場合には、親の事情が大きく影響しているのではないのでしょうか。大人も夜更かしや朝寝坊の日が続くと食欲も時間もなくなり、朝ごはんを食べない、作らないという人が増えています。

でも、そこで巻き添えになる子どもたちは大変です。

朝食抜きは

体も心もガス欠です

朝、起きたての体はエネルギーが空っぽです。人間は寝ている間にも体のさまざまな器官が働いていて、体内に蓄えられたエネルギーは常に消

費されています。もちろん子どもも同じです。朝の起きたては、体温も血糖値も下がっていて、いわばガス欠状態です。

朝食をきちんと食べた子どもの場合、体温が上がリ、脳や胃にも刺激が与えられて、全身が目覚めています。そして午前中、元気いっぱい遊ぶためのエネルギーを確保することもできます。

一方、朝食を取らないまま保育園や幼稚園に行き無理やり体や脳を動かしている子どもは、フラフラしたり、グッタリしています。中には、集中力がなくなつてポツとしたり友達との遊びにも身が入らず、イライラする子どももいます。

このように朝食抜きは、子どもの体力も知力も奪つてしまつことになりかねません。

こんな「朝ごはん」がおすすめです！

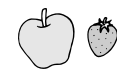
*手早く作れるものを電子レンジやフライパンひとつで手早くできる献立にする。



*体が温まる一品を起きたての低い体温が上がって、体が活動しやすくなります。

*タンパク質をたっぷり成長期の子どもの体力づくりに重要です。

*野菜や果物を忘れずに体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富です。



*主食をしっかり活動するためのスタミナ源になります。



**親子一緒に
朝食抜きを防ごう**

子どもは親のことをよく見ています。親が十分睡眠をとり、朝は余裕をもって起きれば、子どもも見習います。早起きすればおなかもすき、美味しい手作りの朝ごはんが食卓に出てくれば、大喜びするはずです。できれば、朝の短い時間でも、楽しい会話をしながら親子一緒に食事をしましょう。心にも体にもパワーをいっぱい蓄えた子どもは、元気いっぱいの1日をスタートさせることができます。

神経芽細胞腫検査の休止について

群馬県では、生後6か月の乳児を対象として実施していた神経芽細胞腫検査を平成16年4月から休止することになりました。

平成15年9月30日までに生まれたお子さんについて

検査を希望される生後6か月以降のお子さんについては、平成16年3月31日までに紙を健康づくり財団へ送れば検査できます。

平成15年10月1日以降に生まれたお子さんについて

検査の対象にはなりません。お子さんの体調等で心配なことがあれば、かかりつけの医師にご相談ください。

なぜ休止するのでしょうか

厚生労働省で、神経芽細胞腫の検討会を開催し、以下の理由により検査を休止する旨の報告書が提出されました。検査を実施してきたが、神経芽細胞腫で亡くなる子どもが減少しているかどうか、はっきりした成果がでない。神経芽細胞腫は自然に消失することもある。がんであるが、検査を行うことで発見され、本来必要なかった治療を受けることになる人がかなりいると考えられる等。