

# すくすく5歳児健康診査

食事内容については、表3から、夕食で肉を食べている子どもは、問題群と標準群ともに多く、ほぼ毎日食べていることが分かります。また、魚を食べている子どもは肉より少ないものの、問題群と標準群ともに多く見られます。これに比べて、野菜については、表3より標準群はほぼ半数が毎日食べているのに対し、問題群の子どもは野菜の摂取量が少ないことが分かります。これは、全体的に脂肪分の多いものを摂取し、野菜の摂取量が少ない傾向にあるといえます。特に問題群では食物繊維不足が考えられます。こ

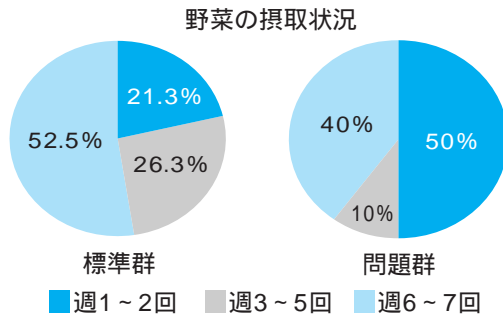
## 〔食事内容について〕

較によると、表2から、ケーキ・アイスの摂取は問題群（25・0%）が標準群（21・3%）より多いことが分かりました。また、表2から、甘い飲み物を飲んでいる子どもは問題群（25・0%）が標準群（14・8%）に比べ非常に多いことが分かりました。このことから、問題群は市販のおやつや飲食物から糖分を多く取っていると考えられます。これから、夏にかけて気温が上がると、飲み物をとる量が増えると思えます。お茶や麦茶など、糖分の少ないものを与えることが大切です。

表3. 夕食の主なおかず摂取状況

肉・魚  
週2～3回以上食べる物の割合

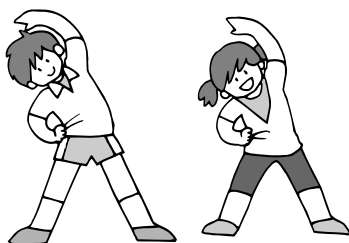
	肉	魚
標準群	96.5%	83.6%
問題群	100.0%	90.0%



のような子どもの食生活については、大人の食事が密接に関わっている可能性があります。以上のように、毎日積み重ねている食生活の影響は子どもの、心身の成長・発達に大きな影響を与えているため、生活習慣の改善が子どもの健康に重要なポイントになります。

## こんなにある！ 運動の健康効果

基礎体力が養われる。  
食欲を維持し、消化吸収力が増す。  
肥満防止に役立つ。  
心臓、肺、血管の機能が高まる。  
血液中の善玉(HDL)コレステロールを増やす。  
気分転換になり、ストレスが解消できる。



お母さん、  
そしてお父さん  
ぜひ考えてください

すくすく5歳児  
健診結果から

これまで「成人病」と呼ばれていた糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの病気は、最近では「生活習慣病」と呼ばれるようになりまし。その名が示すように、暮らしの中の悪い習慣（偏食・過食・運動不足・睡眠不足・ストレスなど）が積み重なって発症することが分かってきました。お母さんやお父さんにぜひ知っていただきたいことは、生活習慣病の芽は子どものころから育ち始めるということです。例えば、動脈硬化はすでに10代の子どもの大半に見

られますし、肥満や高血圧といった危険因子をもつ生活習慣病予備軍の子どもたちが増えているという事実は見逃せません。乳幼児の段階から日ごろの生活習慣を改善すれば多くは予防することが出来ます。食べ物の好き嫌いを減らし、バランスのよい食事を心がけるなど、出来ることから生活習慣の改善を試みましょう。子どもの健康を家族が守ってあげましょう。

