



のびのび

vol.6

のべちルNEWS

2018年10月15日発行

特集

のびのび遊べる

公園いいこう!

公園は、子どもにとって思いっきり楽しめる場所。土や草花にふれて自然を感じたり、ボール遊びや遊具遊びを楽しみながら、たくさん体を動かそう♪



木城町

なかばえりょくちこうえん

中八重緑地公園

延岡市内から
高速利用で約1時間20分

巨大トランポリンで元気に遊んで、近くでアウトドアや温泉も楽しもう♪

豊かな自然の中にある中八重緑地公園。広い敷地内にある公園には、県内ではここにしかない大型トランポリン「ふわふわドーム（対象3歳以上）」やすべり台などのコンビネーション遊具、幼児向けの遊具などがあります。また、秋には公園までのドライブで紅葉も楽しめます。周辺には、川原自然公園や木城温泉 湯ららがあり、丸一日楽しむことができます。



周辺のおすすめスポット!

川原自然公園

中八重緑地公園から
車で約16分

アウトドアスポーツをたっぷり満喫しよう♪

清流沿いにある園内では、ボルダリングやMTB(マウンテンバイク)、カヌーなどのアウトドアスポーツを親子で体験できます。道具の貸出があるので手軽に楽しめます。

〈料金〉ボルダリング900円/MTB1,100円 ※ 入園料・レンタル料込
〈時間〉8:30~17:00 〈定休〉年末年始



木城温泉館 湯らら

中八重緑地公園から
車で約24分

すべり台付きの露天風呂が人気♪

肌に優しい単純泉のお湯で、様々な湯船があります。露天風呂には、流水すべり台と遊びの池があり、子どもも楽しく過ごせます。

〈料金〉中学生以上500円/小学生300円 ※ 小学生未満は無料
〈時間〉10:00~21:00 〈定休〉火曜(祝日の場合は翌日振休)



都農町

都農ワイナリー

延岡市内から
高速利用で約1時間

見晴らし抜群のワイナリーの丘でピクニック♪
ゆったり過ごせそう♪

海を望む見晴らしのよいワイナリーにある遊具広場。ロープネットなどの大型複合遊具があり、広い芝生の上でも思い切り走り回って遊べます。木陰でシートを広げて過ごすのもおすすめです。ワイナリー施設内には物販店やカフェも併設されています。

海まで見渡せる
気持ちよさ



おすすめスポット!

都農ファームカフェ

地産の素材を使ったランチ♪

隠し味にワインを使用したランチやケーキセットなどが楽しめるカフェ。テラス席があり、気持ちのよい景色を楽しみながら食事ができます。

〈時間〉11:00~16:00(ランチ~14:00) 〈定休〉火曜(祝日の場合は翌日振休)



川南町

川南町運動公園

延岡市内から
高速利用で約1時間

緑の中を滑りぬける長いローラーライダーが楽しい♪

パンダ公園と呼ばれている遊具広場。広々とした芝生が広がる園内には、2つの長いローラーライダーや複合遊具があり、様々な遊具でたっぷり楽しめます。遊歩道でお散歩をしたり、隣接した図書館で、絵本を楽しむのもおすすめです。



周辺のおすすめスポット!

川南トントロン軽トラ市

川南町運動公園から
車で約1分

日本一の規模の軽トラ市♪

約130店の軽トラックの店舗が集まる朝市。毎回約1万人が訪れてにぎわいます。農産物からグルメまで、様々なお店が楽しめますよ。

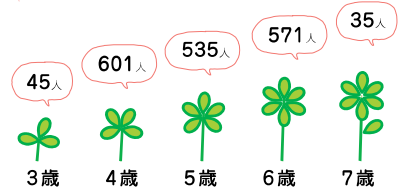
〈開催日〉毎月第4日曜 〈時間〉8:00~11:45



エコチル調査でわかってきたこと

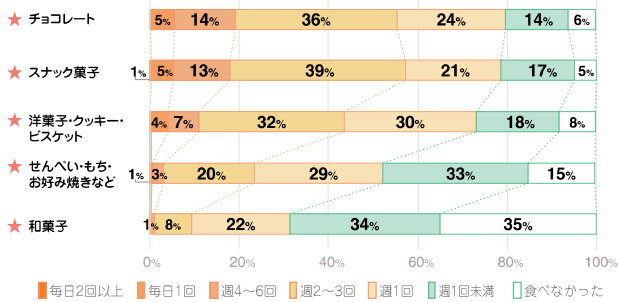
食事編 (4歳6か月質問票^{*}より)

【年齢別エコチル Kid's】 2018年8月集計



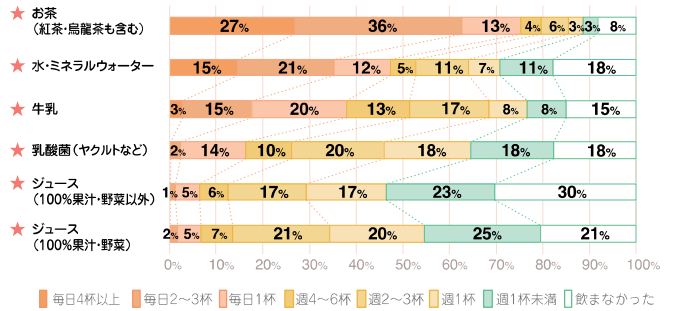
今回は、お子様の食事の中でも特に気になるおやつ、ファーストフード、生野菜を週にどれくらいとっているのかについて、宮崎（延岡）の現状をご報告します。

どんなおやつを週に何回食べていますか？



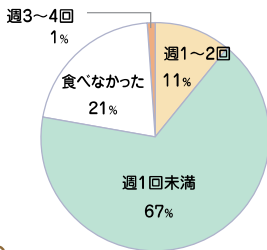
おやつの種類は、和菓子より洋菓子やスナック、チョコレートの方がよく食べられているようです。おやつの種類で食べる頻度に大きな違いはありませんでした。

どんな飲物を週に何杯飲んでいきますか？



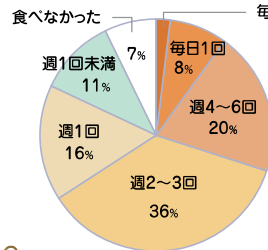
水やお茶をよく飲んでいるお子さんが多く、またジュースよりも牛乳や乳製品を飲む頻度が多いようです。

ファーストフード店を週に何回利用していますか？



ファーストフード店の利用はあまり多くなく、「週1回未満」が約7割、「食べなかった」が約2割でした。

生野菜(サラダ)を週に何回食べていきますか？



生野菜を食べる頻度は、6割以上の家庭で週に2回以上でしたが、「週に1回未満・食べなかった」家庭も約2割ありました。

^{*} 4歳6か月質問票・幼児のための食事質問票(回答数1,119件) 2018年8月10日時点の宮崎の回答に基づく暫定的な結果です
^{**} 数値は小数点以下四捨五入していますので、%の加算値が100にならない場合があります

皆様からいただいた貴重なデータが、未来の子どもたちの為の研究にとっても重要となります! 今後も引き続きご協力をよろしくお願いいたします!

エコチル Information

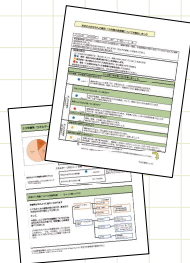
質問票を活用していますか？

お答えいただくとお子様の食習慣や肥満に関する「結果報告」が届きます

4歳6か月の質問票には、お子様の「食事質問票」が入っております。全ての質問にお答えいただいた方には、お子様の肥満・栄養状態や食生活へのアドバイス等を記載した「結果報告」をお届けしています。

それぞれの栄養素について一日の摂取量や摂取基準を満たしているかどうかなどを、信号の色でわかりやすく記載しています。「結果報告」を参考に、お子様の食習慣を見直してみませんか。

お子さまの健康チェックにも役立ちます。



厚生労働省が示す基準値を満たしているかを信号の色でお伝えします!

● 青信号 基準値をほぼ満たしています。 ● 黄信号 もう少しで基準を満たすことができます。 ● 赤信号 今回の基準を満たせていないことを示しています。

「食事質問票の結果報告イメージ」

こんな食べ方や食べ方に注意しましょう。	
太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？	
● +7.0%	標準体重に比べた比率(%)で考えました。±20%以内が目安となります。太り過ぎの場合は、食事(エネルギー)制限だけでなく運動もお勧めです。
カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？	
● 850mg	牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品。そして、野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。
鉄をじゅうぶんに取っていますか？	
● 3.1mg	穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いを、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。
ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？	
● 48mg	果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。

不足する栄養素

全国

宮崎は成人肥満ワースト2位!?

思春期ではおそすぎる。今から始める子どもの肥満予防



宮崎大学教育学部
篠原 久枝 教授

専門：食物学、保育学など
食べ物を五感で感じて表現することの大切さを説く。海外の味覚教育などの調査研究を行い、日本調理科学会が行っている「伝え継ぐ 日本のお料理」調査の宮崎県担当や宮崎県健康づくり推進協議会委員としても活動している。

全国平均よりも高い宮崎の小児肥満率

宮崎県の子どもたちは、ほぼ全ての年齢で全国平均よりも肥満児の出現率が高くなっています(図1参照)。この傾向は、長年変わっていません。また、厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」によると、大人の肥満度判定に利用されるBMIの値は男性が全国ワースト3位、女性はワースト2位。その他、野菜の摂取量は目標値よりも低く、歩数は全国平均よりかなり低い結果となっており、大人の食生活や運動不足などの問題が子どもにも影響しているものと考えられます。

小児期の肥満は、将来の成人肥満に結びつきやすく、生活習慣病のリスクを抱えることとなります(図2参照)。子どもが大人になってからも健康であるために、幼少期から健康的な食習慣を身につけていくことが大切です。まずは親子で楽しい食卓を囲みながら、毎日の食事を見直してみましょう。

※ 子どもの肥満度については、一般社団法人日本小児内分科学会HP内の「肥満度判定曲線」にて確認できます

手ばかりでチェック! 野菜の量

肥満予防にも大切な野菜。皆さんはどれくらいとれていますか。宮崎県は、就学前の子どものうち約9割が野菜不足と言われ、その傾向は成人まで続いています。そこで今回は、自分の体格にあった食べ物の目安量が簡単にわかる「塩山式(えんざんしき)手ばかり」を紹介します(図3参照)。

子どもが1回の食事でとりたい野菜の目安量は、ゆでる・煮るなどの調理をした場合、6歳までは子どもの両手にのる量、7歳からは片手に山盛りです。大人の場合は、片手に軽く山盛りが目安となります。また、キャベツやレタスを生で食べる時は、6歳までは両手2杯分、7歳からは両手1杯分、大人なら両手に山盛りです。毎食これだけの量をとるのは大変かもしれませんが、朝は具だくさんの味噌汁にするなど1日のトータルで必要な野菜をとるように意識していきましょう。

かんで、味わって肥満予防

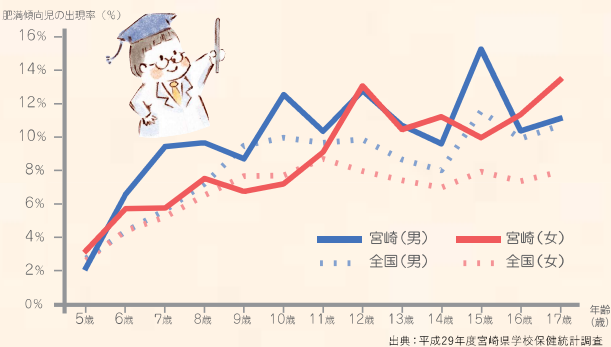
肥満予防には、よくかんで食べることも大切です。よくかむことで満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぐことができます。特にごはんの最初の一口目は「一緒に30回かんでみよう」と促してみるのもいいですよ。その際、「よくかんだら甘くなったね」など声かけをしながらかむ習慣をつけていきましょう。

また、味付けにも気をつけたいところです。小さいうちから甘味、塩味の濃いものばかり食べていると、脂質や糖質を多く摂りすぎる傾向にあります。特に離乳食期から、味覚が完成する9~10歳頃までは、素材そのもののおいしさをかかじることができるよう薄味の調理を心がけましょう。

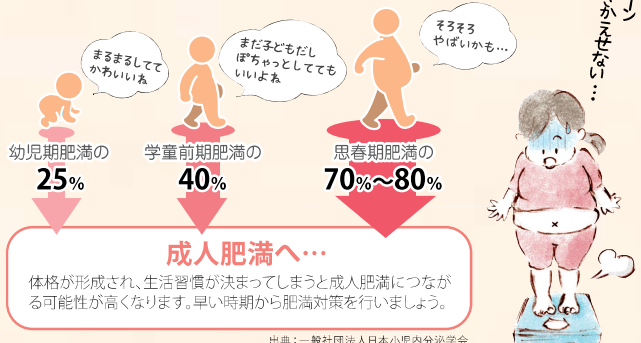
食事は栄養素のバランスだけでなく、楽しいと感じることもとても大切です。一緒に料理をするなど、親子での楽しい食体験を通じて健康的な食習慣を身につけ、子どもの肥満リスクを減らしていきましょう。

肥満に関する参考データ

【図1】 肥満傾向児の出現率(宮崎と全国平均の比較)



【図2】 子どもの肥満が成人肥満につながる割合



子どもの1食分の目安量を知ろう!

【図3】 塩山式手ばかり

おさまの手にのせた量を目安量としてください。(対象：乳幼児~中学生)



もりもり
ぱわーになる
まいちゃん



元気なからだ
をつくる
みどりちゃん



ぐんぐん
大きくなる
あかちゃん



※ この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長を調査した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成されています
参照：甲州市 塩山式(えんざんしき)手ばかり



HELLO!! エコチルKid's

Vol.1 からスタートしたエコチルキッズの投稿写真紹介は、一旦受付を終了いたします。今まで、素敵な写真をご応募いただき、ありがとうございました。また、新企画「みんなのベチルちゃん」への投稿も楽しみにしております♪



愛実(まなみ)ちゃん

ママからのメッセージ
これからもニコニコの
愛実でいてね♡



沙稀(さき)ちゃん

ママからのメッセージ
元気に育ってね♪



新企画!

みんなの のベチルちゃん 募集!

メールで
かんたん投稿



エコチル調査宮崎サブユニットセンターのキャラクター「のべチルちゃん」に色を塗ったりお洋服を着せたりして、かわいく素敵に変身させて投稿してね♪

作品は、全てホームページで紹介されるよ♪キミの「オリジナルのべチルちゃん」が次号に登場するかも?

みんなの のべチルちゃん



《ニックネーム》

(歳)

投稿方法

1. 左の台紙又は、エコチル調査宮崎サブユニットセンターのホームページよりダウンロードした用紙をご利用ください。
2. 下記【必要事項】を入力し、作品を撮影した画像を添付の上、メールにて投稿してください!



必要事項

[件名] 「のべチルちゃん」

[本文] エコチルにご参加の保護者様とお子様のお名前

応募先メール

nobechil@med.miyazaki-u.ac.jp

(見本)



※ 今回いただいた情報は「のべチルNews」とHPへの掲載のみに使用いたします

【発行】

エコチル調査 宮崎事務局

TEL/FAX: 0985-85-9830

URL: <http://med.miyazaki-u.ac.jp/home/ecochild/>

