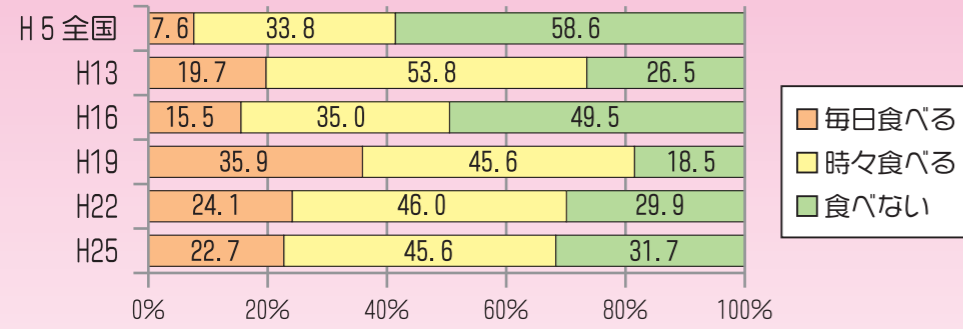




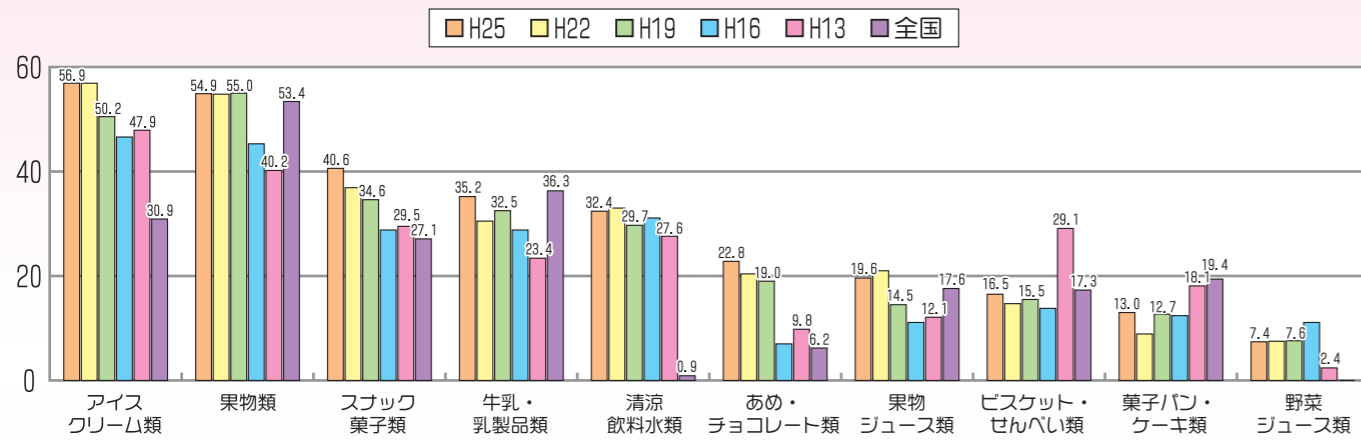
夜食(夕食直後を含む)は食べますか。



◇食後のデザートとして特産の果物りんごなどを食べるのはよいと思います。しかし、夕食が遅かったり、お風呂上りにジュースを飲んだり、寝る前にアイスクリームを食べたりすることは、血中の中性脂肪や血糖値を上げ、内臓脂肪を増やして「生活習慣病」につながっていきます。



夜食でよく食べる物は何ですか。



「ご自身も含めて、家族の健康についてどのように思っていますか。」という質問に654件(51.0%)の回答をいただきました。その意見のほとんどが家族の健康について真剣に考え、そのためにはバランスのとれた食生活と早寝早起きの正しい生活リズムが大切だと感じていました。いくつか紹介します。

- ◆「バランスのとれた食生活・早寝を心がけています。家族みんなが、健康でありたいと思っています。」**3歳児母**
 - ◆「なるべく国産のもの、出来れば鶴田産の物を使って食事を作りたいと思っています。体は食事や生活習慣によって作られると思うので、早寝早起きは心掛けていきたいです。」**4歳児母**
 - ◆「好きな物だけでなく、バランス良く食べてもらえるよう気をつけています。」**5歳児母**
 - ◆「家庭での食生活が一番大事だと思います。それが健康にもつながっていると思うので旬の食材を使うようにしています。」**小1母**
 - ◆「規則正しい生活リズムができるよう気をつけている。又、食事でもできるだけ手作りしている。ただ、外食の時だけは食べたいものを子どもたちに決めてもらい食べている。心も体も健康で健やかに成長してくれるよう願っている。」**小4母**
 - ◆「体が健康でないと仕事も勉強も部活も十分力を発揮することができないので、健康第一と思っている。体が健康だと心も健康だと思っている。」**小6母**
 - ◆「生きていくために一番大切なこと(健康一番)改善したい気持ちはありますが、できない(できていない)自分がある。」**小5母**
 - ◆「朝食をご飯中心にし、食生活を改善したら体調が良くなりました。手作りの食事を心がけています。」**中1母**
 - ◆「衣食住の中で最も重要なのが食だと考えています。食事を大事に考え、できるだけ家族で何でも食べて健康で丈夫な体を作れるように、努めているつもりです。また、夜・休日は体を休められるように、子供達にも十分な休息をとれるように配慮しています。そのためか、ほとんどカゼ等の体調不良で、病院にかかることはありません。」**中3母**
- 今後子どもたちの健やかな成長のために、保育所・幼稚園・小中学校と町が協力しながら「子どもの頃からの正しい生活習慣を身につける」ために、続けて支援をしていきます。

鶴田町の子どもがた

●平成25年度「食生活等状況調査」より●

この調査は、平成13年度から3年ごとに実施しており、前回調査後の意識、行動等の変化を調査するとともに、子どもを含め家族全員が健康で生活するために、子どもや保護者の状況を把握し、各機関で情報を共有し、今後の「朝ごはん運動」や食育を含めた健康づくり事業に反映させることを目的としています。

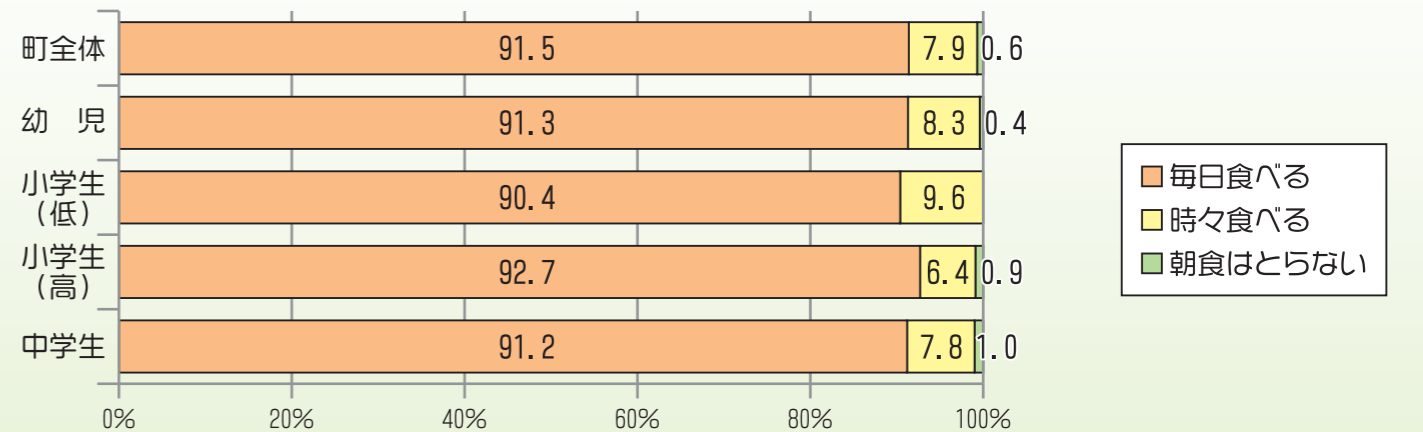
	対象者数	回答者数	回収率
幼児	279人	231人	82.8%
小学生(低)	320人	314人	98.1%
小学生(高)	375人	359人	95.7%
中学生	427人	379人	88.8%
合計	1,401人	1,283人	91.6%

鶴田町朝ごはん条例

平成13年に最初の調査が行われ、その結果「夜食を食べる子が多い」「夜寝る時刻が遅い」「朝起きる時刻が遅い」「朝ごはんが食べられない」という悪循環が少数ながらも出てきていることがわかりました。そこで平成16年「朝ごはん条例」が施行され、早寝早起きを含めた「朝ごはん運動」を実施してきました。その後3年ごとに調査を実施していますが、まだ朝ごはんを食べない子どもがおり、朝ごはん運動の継続、推進が必要となっています。現在の朝ごはん運動は単に生活リズムの改善だけでなく、学力向上推進にもその目的は広がっています。



朝ごはんは毎日食べますか。



- ◇幼児は大人が食べる環境を作ってあげないと食べることができません。
- ◇体が成長している子どもにとって、身体を作る基になる食べ物を、しっかり食べることはとても重要な事です。
- ◇学年が上がったり、休みの日であったりしても、「目が覚める」「1日のエネルギーの補給」「肥満予防」などのために朝ごはんを「毎日食べる」習慣が必要です。

●町全体の動向

	毎日食べる	時々食べる	朝食はとらない
H13	88.7	10.1	1.2
H16	91.6	7.9	0.5
H19	93.2	6.0	0.8
H22	91.6	7.4	1.0
H25	91.5	7.9	0.6