

つみきのくらし

NO. 47

いろいろなおとなのかかわり

日々の暮らしの中で、こども園つみきとして大切にしたいことや、こどもとおとなの素敵な姿をお伝えしていきます。



大浦 久子

先日のワークショップでは、園庭の傷みがひどい遊具の修理・作り直しをしました。環境アドバイザーの木村さん、チェーンソーの使い手永山さんの他、子育て支援グループ主幹や様似町・清水町の職員の方々も参加してくださいました。チェーンソー作業はなかなか見ることができないため、子どもたちの興味はチェーンソーに向いていました。子どもたちの真剣なまなざしが印象的だったので、ご紹介します。



熱い視線で
じい〜とみえています



こどもたちの様子を観察すると、作業をする手元をジーッと見た後、大人の表情をジーッと見えています。「この人はどんな顔してやっているのかな」きっとこういうおとなの表情が知らず知らずに子どもたちの憧れのモデルとして記憶に残るのかなと思いました



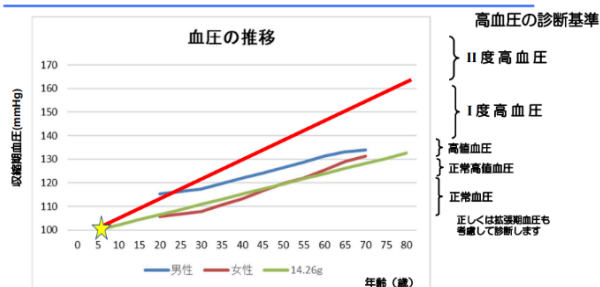
そろそろ
食べごろかも

恒例のマシュマロ焼きも回数を重ね、ちょうどいい炙り加減がわかるようになってきました！

あつまっ子・食と健康向上委員会からのご報告

厚真町民の食生活の実態を把握するため、3歳から15歳までのお子さんとその保護者を対象にした、食生活の実態調査を行った資料を基に、見えてきた食と健康についての課題をお伝えいたします。

未来を予測すると見えてきた血圧の数値



日本高血圧学会の推奨値 6g/日未満
日本人のための食事摂取基準 男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満

食塩と血圧の関係

札幌保健医療大学 保健医療学部栄養学科 准教授 植本 浩司氏提供

厚真町のこどもの傾向

①肥満傾向(全国、全道に比べ高い)

菓子類・清涼飲料水の摂取過多や早食い・朝食欠食の傾向

②食物繊維の摂取不足(全国、全道に比べ低い)

③食塩の過剰摂取(全国、全道に比べおよそ倍の値)

麺類の摂取頻度の多さが影響していると考えられる。

高血圧は長年の食塩摂取量に強く影響されます。左図は、20歳女性が毎日「食塩 7g」をとり続けた場合と「食塩 14g」をとり続けた場合の血圧上昇を比較したものです。「食塩 14g」の人は、「食塩 7g」の人よりも早く、血圧が上がり、50歳で高血圧症に到達してしまいます。5歳の子が大人と同じ食塩量を摂取し続けると、より早い年齢で高血圧症に近づき、将来的に服薬が必要となる可能性が高まります。生活習慣の乱れやストレスが重なると、寿命への影響も懸念されます。野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分排出を助けます。子どもたちの将来のために、減塩+野菜摂取を意識した予防をしてあげたいですね！