

保健婦メモ

子どもの健康づくり

シリーズ ③

成人病予防には、乳幼児の時から取り組む必要があります。特に食生活のあり方がポイント。

- ① 栄養素のバランスがとれた食事
- ② 肥満を招く食べすぎ、菓子類嗜好飲料は控めに。
- ③ 血管を強くする良質のたん白源、肉や魚、大豆製品などを欠かさない。

- ④ “悪玉”コレステロールを減らす植物油を毎日とる。
- ⑤ 味つけは全体に薄味に。
- ⑥ 化学調味料を控える。
- ⑦ めん類のスープは飲み干す。

成人病予防は乳幼児期から

ささい。これらを守らせ、調味の基本にします。

偏食なしの子どもの母親は夕食準備に一時間かける。

夕ごはんのしたくに一時間以上かけている家庭の子ども

を、三十分以下の子どもと比べると、偏食が少ないほか、背も高く、運動能力もすぐれているという調査結果があります。

最近、インスタント食品やコンビニエンスフードの普及などで、とかく手づくり料理が忘れられがち、成長期にある子どもがいる家庭では、どの家事よりも料理を優先させてほしいものです。

ちなみに、お母さんの職業

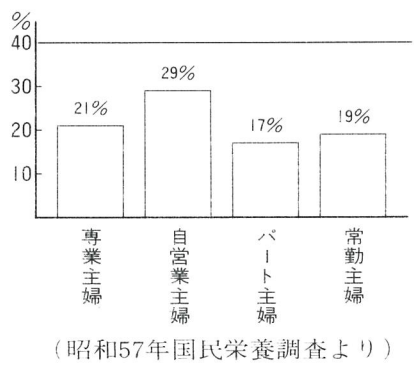
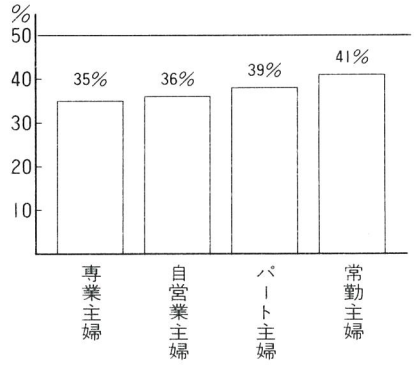
と子どもの食事との関係を示した調査を参考にしてください。意外と専業主婦に“手抜き”の多いことがわかります。図一、二参照

健康ファミリーから

五大栄養素をバランスよくとりましょう



(11) 広報ひかり



ワンポイントアドバイス

高温多湿な日本の夏は、食中毒が発生しやすい季節です。聞きなれた病名なので、正しいことではないと考えがちですが、集団で発生したり、あるいは種類によっては短時間のうちに死亡するケースもある恐ろしい病気なのです。

機会に安全の再点検をお忘れなく。

- 調理を始める前には、手をよく洗いましょう。
- 食器、まな板、ふきんなどの調理器具は、よく洗って熱湯で消毒を。
- 食品を買ったら、できるだけ早く、手際よく調理するこ

食中毒

とや、調理後なるべく早く食べるのが肝心。

- 細菌は熱に弱く65度以上で加熱されると、たいていのものは死滅します。また、食品を10度以下に冷蔵あるいは冷凍してしまえば、細菌は増殖しにくくなります。
- 冷蔵庫の過信は禁物
- 冷蔵庫に食品を貯蔵さえすれば“もう安心”と思いがちですが過信は禁物です。