

幼児期の健康を考える

健康づくり推進課
十島 就子 主任主事



3歳児健診で野菜の摂取量を調べてみました

ベジスコアに応じて判定が出ます。
A 判定以上を目指しましょう！

ベジスコア判定	
S (400 ^g ~)	すばらしい値です
A (350~399 ^g)	非常に良い値です
B (284~349 ^g)	野菜摂取を頑張っています
C (229~283 ^g)	日本人の平均値ですが、少し不足気味です
D (184~228 ^g)	野菜不足気味です
E (~183 ^g)	非常に野菜が不足しています

県内自治体で初導入！

野菜摂取量が調べられる ベジメータ[®]

- 指先に10秒ほど光を当てて皮膚カロテノイドを測定することで、野菜摂取量を測定することができます。
- 1カ月程度の野菜摂取量を反映すると言われていて、定期的に測定することで、食生活の改善に役立ちます。



各年度における
宇城市の肥満傾向児(3歳)の割合 (%)

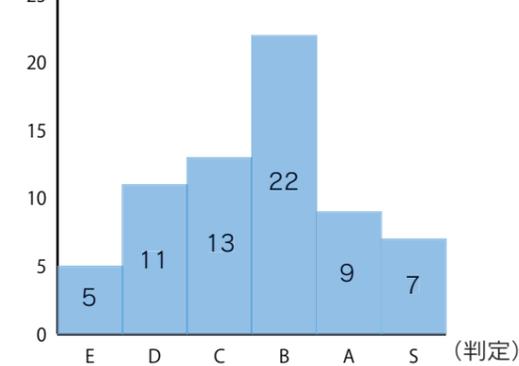


増加している肥満は、大人だけの問題ではありません。左のグラフが示す3歳児健診の結果を見ると、肥満度15%以上の子どもの割合が増加していることが分かります。幼少期は、正しい生活習慣や食生活を身に付ける上で大切な時期です。改めて子どもの健康について考えてみましょう。

増える子どもの肥満

今回の3歳児健診では、野菜をよく食べられている子どもたちが多く、肥満の子どもは少なかったです。野菜を食べるだけで肥満が解消され、健康になる訳ではありませんが、野菜を食べることは健康を維持・向上させる上で必要不可欠です。ベジメータ[®]で野菜摂取量を計測し、保健師や管理栄養士からの食生活へのアドバイスを受けて気付くこともあります。年齢を問わず、誰でも測定可能です。まずは測定会に参加し、現状を知ることから始めましょう。(詳しくは9ページへ)

3歳児健診での
野菜摂取量測定結果



※令和6年9月3日~10月3日の3歳児健診分

宇城市に限らず全国的に肥満児は増加しています。ほとんどの場合、食事の摂取量が消費量より多いことが原因です。コロナ禍以降、家での時間が多くなり、食事やおやつが増える一方、ゲームなど体を動かさない遊びが増えたため、肥満児が増加したと考えられます。また、幼少期の肥満者の約40%が将来、成人肥満になると言われています。「三つ子の魂百まで」ということわざがあるように小さいときの生活習慣が将来に影響を与えるのです。子どもたちの将来の健康のために、特に早寝・早起き、朝ご飯、適度な運動を意識して生活していただきたいです。

医師



うちの小児科小児外科
院長 内野 信一郎 さん(56)

3歳児ママさんの声



子どもがあまり野菜を好きではないので、野菜を小さくしたり、好きな味付けにしたりと工夫して料理をしています。(38歳 三角町)



思っていたよりも子どもが野菜を食べていました。母親の方が野菜を食べられていないので、この結果を受けて野菜をもっと積極的に食べようと思いました。(32歳 松橋町)

子どもは汁物が好きなので、よくみそ汁などに野菜を入れています。保育園では給食に野菜をたくさん取り入れてくれるので感謝しています。(32歳 不知火町)

保育園長



コスモス保育園
園長 藤田 香瑞 さん(45)

当保育園では、園児の健康のため、「野菜を食べるきつかけづくり」を心掛けています。入園してくる子には、野菜を苦手とする子もいますが、食わず嫌いの場合も多いです。野菜をつくったり、みんなで給食を食べたりすることで徐々に食べられるようになっていきます。バランスの取れた給食を考えたり、遊びの中で運動したりと健康に配慮していますが、園でできることには限りがあります。最近では、家でジュースやお菓子を食べすぎてしまっている子も多いです。習慣づく前に見直していただきたいです。保護者と園が連携し、子どもたちの健康を守りましょう。