

# 子どもと家族の健康づくりのために

## —生活習慣病予防のための食育ガイド—

栃木県が平成17年度に、保育所や幼稚園に通うお子さんと家族の方を対象に実施した「子どもと家族の食生活等実態調査」結果から、子どもを取り巻く様々な健康に関する問題を把握することができました。

幼児期は、生涯に渡る健康づくりの基礎をつくるとても大切な時期です。

子どもを中心に家族みんなで生活習慣を見直し、朝食をきちんと食べること、好き嫌いなく何でも食べること、家族みんなで食事をする事、子どもにタバコの害を与えないなど家族みんなで健康のことを考えてみませんか？

### キーワード

三つ子の魂、百まで  
—子どもの生活習慣づくりが要—

心もからだも元気の源  
—食事が基本—

家族みんなで健康づくり

心も元気

からだも元気

## 「栃木県食育推進計画」重点プロジェクト

### —しっかり食べて元気なとちぎっ子運動—

#### ★プロジェクト1 毎日きちんと朝ごはん

- バランスのとれた朝食をとりましょう
- 朝食の大切さを理解しましょう
- 早寝早起きをしましょう

#### ★プロジェクト2 みんなで楽しく「いただきます」

- みんなで楽しく食卓を囲みましょう
- 食への感謝の心を育てましょう
- 正しい食事マナーを身につけましょう

#### ★プロジェクト3 野菜たっぷり、塩味ちょっぴり

- 野菜をたっぷり食べましょう
- 特に緑黄色野菜をすすんでとりましょう
- 小さな頃からうす味に親しみましょう

#### ★プロジェクト4 牛乳ごくごく もう1杯

- 牛乳を1日コップ2杯飲みましょう
- ヨーグルトなどの乳製品をとりましょう
- 牛乳・乳製品の良さを理解しましょう

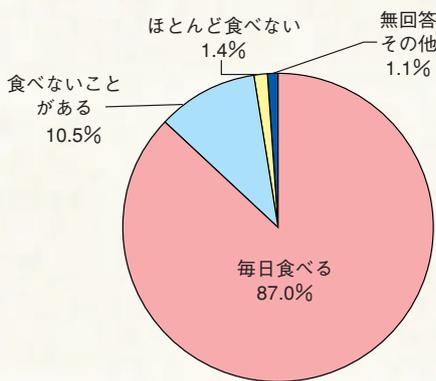
# ★プロジェクト1 「毎日きちんと朝ごはん」

1日のスタートは「朝食」から！早寝早起き習慣を身につけましょう。

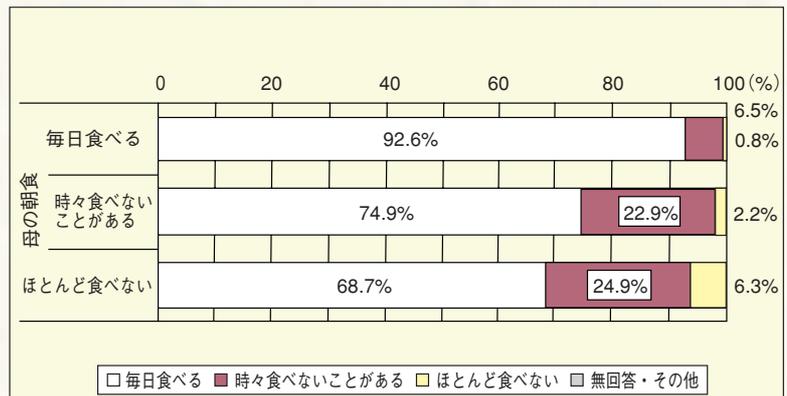
## 現 状

- 朝食を食べないことがある子どもは11.9%でした。
- 母親が毎日朝食を食べると、子どもも毎日食べる割合が高くなります。
- 起床時間が早い子どもの方が、朝食時食欲があります。
- 30歳代男性の3人に1人、20歳代女性の4人に1人が朝食を欠食しています。

子どもの朝食摂取状況

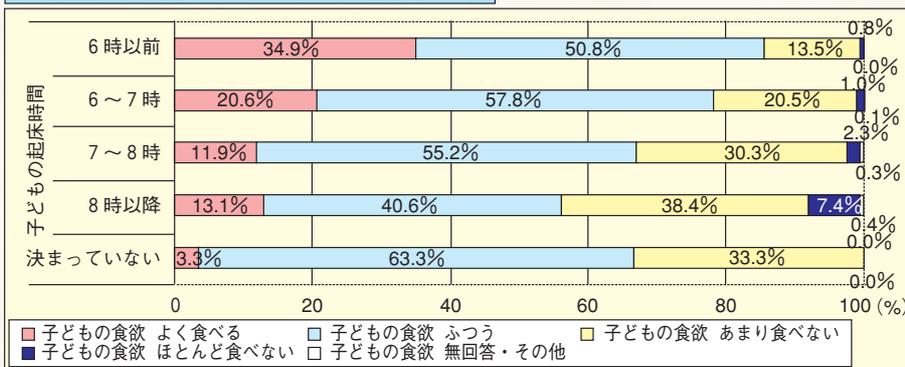


母親の朝食摂取状況別子どもの朝食摂取状況



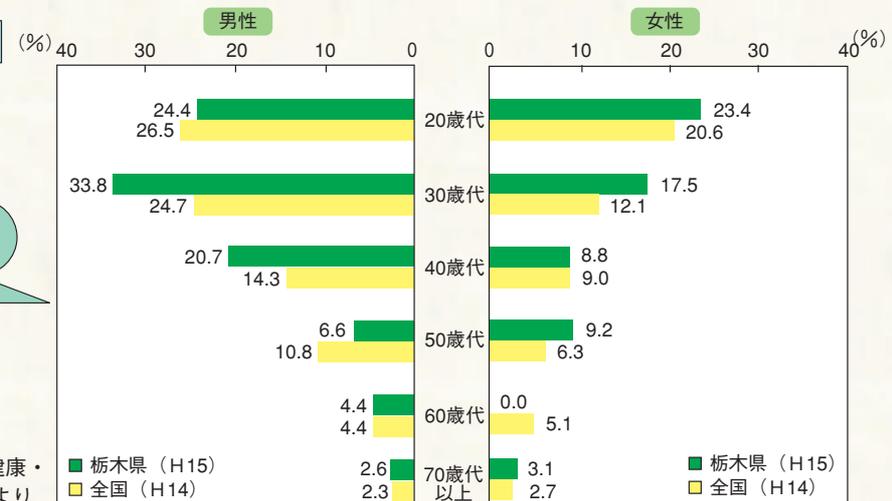
H17年度子どもと家族の食生活等実態調査結果より

子どもの朝食時の食欲（起床時間別）



H17年度子どもと家族の食生活等実態調査結果より

朝食欠食率（成人）



お父さん、お母さん、朝ご飯食べてますか？

H15年度県民健康・栄養調査結果より

- バランスのとれた朝食をとりましょう
- 朝食の大切さを理解しましょう
- 早寝早起きをしましょう

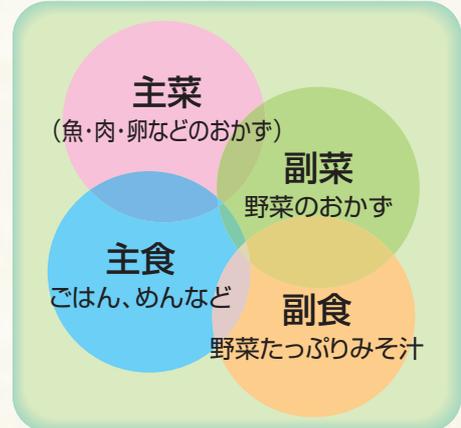
### おすすめ朝食メニュー

ごはん・納豆のチーズ和え・  
野菜たっぷりみそ汁



角切りにしたチーズを納豆に加えます。

食卓には3つの器を揃えましょう



ロールパン・巣ごもり卵・  
ミルクスープ



カレー味の野菜炒めを作り、くぼみをつけて卵を落として蒸し焼きにします。

ミルクうどん



玉ねぎ、じゃがいも、人参は薄切り、ブロッコリーは小房に分け、鍋で煮ます。牛乳、カップスープの素、うどんを加えて2～3分煮ます。

## 朝食を毎日しっかり食べましょう

—朝食はなぜ大切なのでしょう？—

- ★朝食にはからだを目覚めさせ、活動できる状態にする働きがあります。
- ★脳がエネルギー源として使えるのはブドウ糖だけです。  
その素の炭水化物源であるごはんやパンを主食とした朝食をしっかり食べましょう。
- ★朝食を食べると、胃腸を刺激し、便通を促します。
- ★調査の結果では、早起きの子どもの方が食欲があり、朝食を良く食べています。  
早寝、早起きの習慣を身につけましょう。

### 卵リゾット・フルーツヨーグルト



残りご飯と細かく切った野菜（ミックスベジタブルなら切らずに簡単）をコンソメ味で煮て、最後に溶き卵を加えます。

### 卵チャーハン・キャベツとパイナップルのサラダ



ボールに、刻んだ野菜（ねぎやピーマン等）、卵、残りご飯中華スープの素を入れて混ぜ、ラップをして2分加熱し、出して一度軽く混ぜたら、再びレンジで2分加熱します。

### 体調が悪いときのおすすめメニュー うめ風味のおかゆ・落とし卵のみそ汁



じゃがいもは薄切りにして、だし汁で煮ます。味噌を溶き入れ、卵を落として半熟になるまで煮ます。お粥は、残りご飯と水、梅昆布茶を加えて煮ます。

### 体調が悪いときのおすすめメニュー 卵とじうどん



うどんの汁、又はみそ汁でうどんを煮て野菜を加え、溶き卵を流します。

### 休日のちょっと豪華メニュー（和風）

三色おにぎり・お母さんの卵焼き・  
ブロッコリーのごまマヨネーズ和え・みそ汁



たらこ、青のり、角切りチーズで三色おにぎりを作ります。卵焼きはお母さんの味で焼いて、ブロッコリーはレンジで加熱してマヨネーズとすりごまで和えます。

### 休日のちょっと豪華メニュー（和風）

オープンサンド・人参とパイナップルのサラダ・  
コーンスープ



サラダは、人参を千切りにしてレンジで加熱、小さく切ったパイナップル缶とレーズンとともにフレンチドレッシングで和えます。サンドイッチは、お好みの具で！

## ～朝食をつくる方へのアドバイス～

作りおきや残り物・電子レンジの活用など、ひと工夫して手軽に準備しましょう。

主食：おにぎりにすると小さい子どもでも自分1人で食べられます。

前夜の鍋にご飯+卵でおじや、雑炊に。

副菜：煮物や汁物は前日に多めに作っておく。汁物は具たくさんにすると野菜がとれます。またほうれん草やブロッコリーなど多めに茹でておくとうい。

主菜：前日に下ごしらえしておいたり、残り物にひと工夫して。

※電子レンジは鍋いらずで便利。野菜をゆでたり、卵とじなどを手軽に。

## ★プロジェクト2「野菜たっぷり、塩味ちょっぴり」

野菜を好き嫌いなくたくさん食べましょう、味付けはもちろんうす味で！  
子どもの頃のうす味習慣が大切です。

### 現 状

○栃木県の成人の8割以上が塩分をとりすぎています。

○塩分摂取の内訳

1位 しょうゆ 25.5%

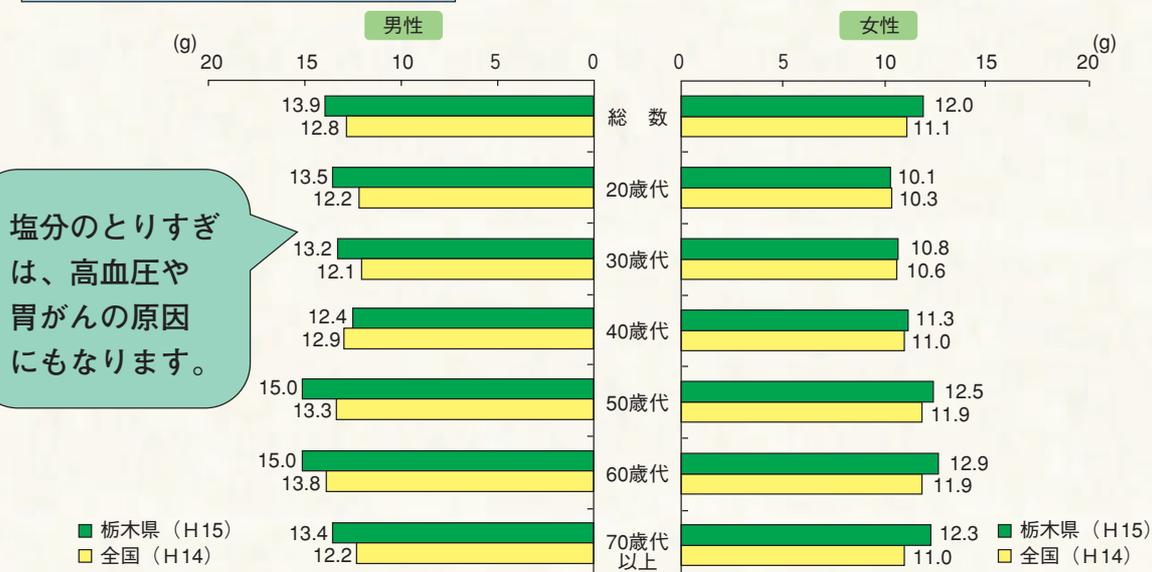
2位 塩 15.6%

3位 味噌等 9.6%

その他 マヨネーズ・ソース・その他調味料 21.3%

(調味料で7割以上の塩分を摂取しています。)

#### 塩分摂取状況（成人）



塩分のとりすぎは、高血圧や胃がんの原因にもなります。

H15年度県民健康・栄養調査結果より

### ～うす味でおいしく食べるためには？～

～新鮮な食材はとてもみずみずしく味がしっかりしています

素材の旨みを味わうためにはうす味が1番です。～

#### 1. かけしょうゆ、ふり塩をやめる

だし割りしょうゆ、ポン酢、抹茶塩などを小皿に移してつけて食べます  
(調味料をつける前にまず一口、素材を味わう習慣をつけましょう)

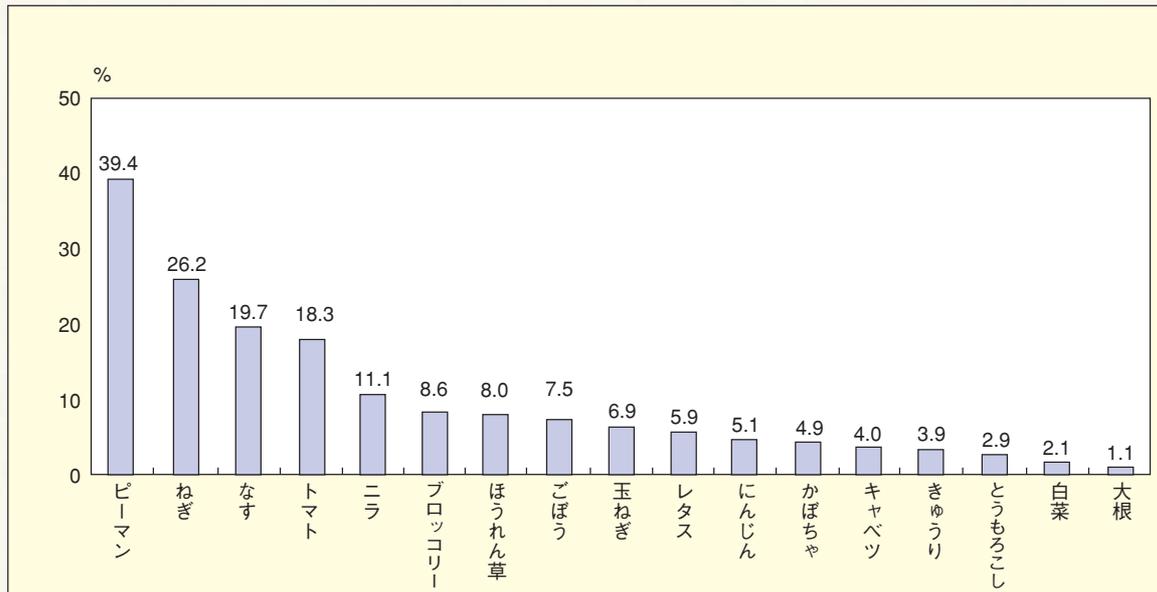
2. ・レモン、ゆず、かぼす等の酸味  
・にんにく、からし等の辛味  
・ねぎ、しょうが、しそ、山椒等の香り  
・昆布やかつお節、しいたけなどの天然だしの旨み

などを利用して素材の旨みを引き出すと  
うす味でも物足りなさを解消できます。

## 家族みんなで野菜をたっぷりとりましょう！

健康のためには、大人は1日に350g以上の野菜をとることが必要です。  
お子さんも、好き嫌いしないでしっかり野菜を食べましょう。

### 子どもの嫌いな野菜



H17年度子どもと家族の食生活等実態調査結果より

## 好き嫌いなく何でも食べる子になるためには？

幼児期には嫌いな食べものが出てきます。

これはその子の個性の現れ。だからといって、その食べ物に触れる機会までなくしてしまうと苦手なままになってしまいます。簡単な調理を手伝ったり、野菜づくりに関わったりすると、苦手なものでも興味を持つきっかけができ、子どもの食べたいもの、好きなものを増やすことにもつながります。ごぼうやにんじんなど歯ごたえのある野菜も積極的に食べましょう。

御家族の方もしっかり野菜をとってください。野菜は1日350gを目標に！



野菜350gはこれくらい！  
野菜はたくさん食べましょう。

## ★知って得する野菜の話★

- 生の千切りキャベツでは30gくらいしか食べられませんが、さっとゆでると100gは食べられます。
- たまねぎを切ると涙がでますが、冷蔵庫でよく冷やして切ると涙があまりでません。  
また、たまねぎに含まれている「アリシン」はビタミンB1の吸収を助けるので、豚肉・いわしなどビタミンB1を多く含む食品と組み合わせると効果的です。
- ねぎに含まれる「硫化アリル」は、血行をよくして体を温める作用があります。
- ほうれん草はかためにゆでて、小分けにしてラップに包み冷凍庫へ。凍ったままスープやソースに使えば調理のスピードアップも。

## 野菜たっぷりメニュー紹介

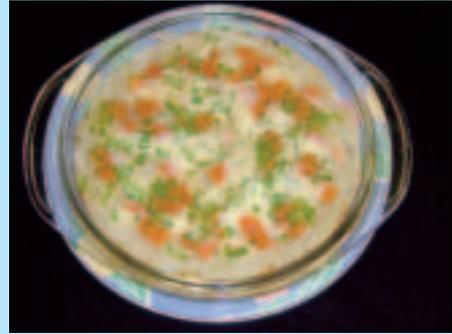
—野菜は1日350gを目安に食べましょう—

### 鍋物



白菜、ねぎ、人参、春菊、きのこ等、お好みの野菜をたっぷり入れて！牛乳や豆乳を加えると、まろやかな味になり、いつもと違った鍋になります。

### じゃが芋ピザ



千切りしたじゃが芋をピザの生地にして、ピーマン、トマト、チーズをトッピングしたヘルシーピザ。トッピング野菜を変えるとオリジナルピザを楽しめます。

### ナムル



人参は千切り、ニラは3～4cm長さに切ります。もやし、人参、ニラを器に入れて、ラップをかけてレンジで加熱、熱いうちにごま油としょうゆで和えます。

### 簡単しもつかれ



大根、人参はいちょう切りにします。福豆と一緒に圧力鍋に入れ、ひたひたの水で塩少々を加え15分煮ます。人参、大根は、お玉の底で粒が残る位につぶし、鮭の切り身、酒粕、細かく切った油揚げを加え10分～15分程度煮ます。

## 野菜の一口メモ

- ・野菜をなぜ食べるのか：野菜は無機質・ビタミン・食物繊維の重要な補給源です。
- ・野菜が持つ栄養：カリウム・カルシウム・ビタミンC・食物繊維を多く含んでいます。また、抗酸化作用（生活習慣病の発症に関わる活性酸素を除去）を発揮する色素を含んでいます。（βカロテン・クロロフィル等）
- ・野菜の特徴：野菜は赤や緑の色素が豊富で、食卓の彩りになります。また、有害成分（シュウ酸・酵素等）を含む野菜もあるので、適切な方法で調理・加工しましょう。
- ・栃木県の特産野菜：代表的な作物はトマト、きゅうり、なす、ねぎ、にら、うど、しいたけ、かんぴょう等。
- ・かんぴょうの上手なもどし方：さっと洗い、小さじ1杯の塩を振りかけ、弾力が出るまでもむ。水洗いして塩気を取り、水またはぬるま湯に5～10分浸した後、水気を絞る。たっぷりの熱湯で好みの硬さにゆでる。

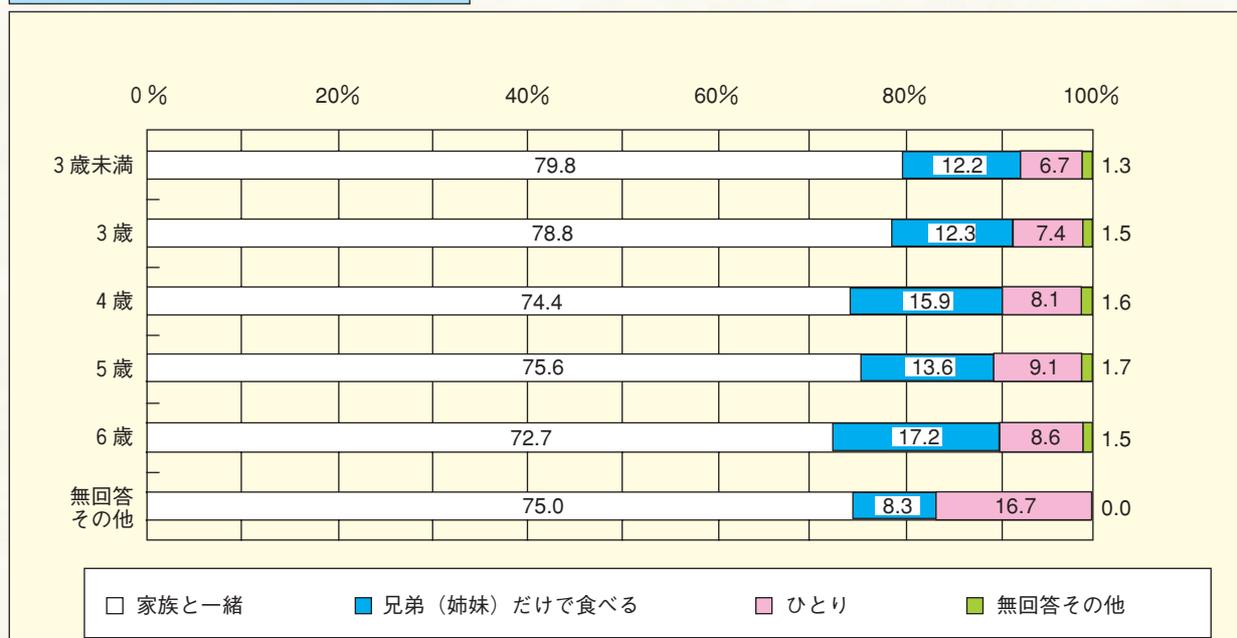
## ★プロジェクト3 「みんなで楽しく「いただきます」

- みんなで楽しく食卓を囲みましょう
- 食への感謝の心を育てましょう
- 正しい食事のマナーを身につけましょう

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。  
家族そろって食卓を囲みましょう。

子どもにとって、食事は身体の健康だけでなく心の成長にも深く関わっています。  
子どもと家族と一緒に食事をする事で家族がふれあい、自然と食事のマナーなども身につけられる雰囲気づくりを心がけたいものです

### 家族での食事状況（朝食）



H17年度子どもと家族の食生活等実態調査結果より

### 問題ですね！5つの「こ食」

- ◎孤食  
家族が不在の食卓でひとりで食べること
- ◎個食  
家族それぞれが自分の好きなものを食べること
- ◎固食  
自分の好きな決まったものしか食べないこと
- ◎小（少）食  
いつも食欲がなく、食べる量が少ないこと
- ◎粉食  
パンやうどんなど、粉を使った主食ばかりを好んで食べること



# 食事のマナーを身につけましょう！

## —食事マナーは家庭の食卓から—

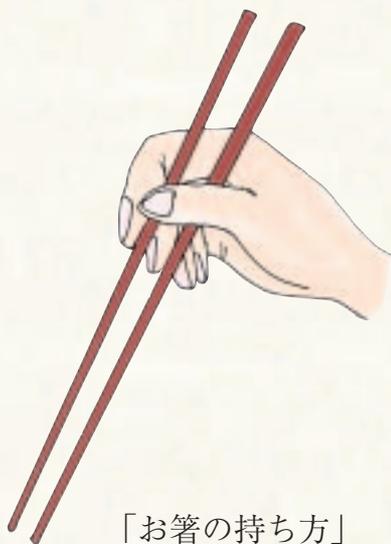
「いただきます」「ごちそうさまでした」は食に対する感謝の気持ちを表します。お箸の持ち方、食器の並べ方などの食事マナーの基本を楽しくおしゃべりしながら子どもに伝えられるような食事は楽しく、おいしいものになるでしょう。



「いただきます」



「食器の並べ方例」



「お箸の持ち方」



「会話しながらの食卓」

### ★家族揃っての食事のよい点

- ①家族みんなの健康状態がわかる（食欲がないなど）
- ②今日の出来事など話しがはずむ・嫌なことがあったら相談できる  
（家族のコミュニケーションがとれる）
- ③嫌いな食べ物にふれる機会をつくることできる
- ④食事のマナーを教える、見て覚えることできる
- ⑤思いやりの心が育つ

## ★プロジェクト4 「牛乳ごくごく もう1杯」

- 牛乳は毎日飲みましょう
- ヨーグルトなどの乳製品をとりましょう
- 牛乳・乳製品の良さを理解しましょう



- ・成長期のお子さんは、カルシウムをとることは大切です。
- ・牛乳・乳製品は、効率よくカルシウムをとることができる食品です。
- ・家族みんなで、毎日牛乳を飲みましょう。
- ・牛乳を料理にも使いましょう。

### クラムチャウダー



玉ねぎをみじん切りにしてバターで炒めます。小麦粉を振り入れ、牛乳、コンソメの素、あさり缶、ミックスベジタブルを加えとろみがつくまで煮ます！

### ニラとチーズのおにぎり・牛乳みそ汁



ごはん、茹でてみじん切りにしたニラ、角切りチーズ、ちりめんじゃこを加えおにぎりを作ります。  
じゃがいも、人参、玉ねぎは薄切りにしてだし汁で煮て、味噌を溶き入れ牛乳を加えたら沸騰させないように温めます。

## 一口コラム

・牛乳の優れた栄養価：たんぱく質・脂質・炭水化物・各種ミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。特にカルシウムについては魚類・野菜類と比べて、①1回にとれる摂取量が多い（牛乳1杯200mlで227mg）、②吸収率が高い、③手軽に摂取できるという特徴があります。

・牛乳が飲めない人へのアドバイス：コーヒーや料理に加えてみましょう。

また、ヨーグルトやチーズ等の乳製品を摂るようにしましょう。

※乳糖不耐症（元々乳糖分解酵素が不足し消化不良になる）の方へ

→あらかじめ乳糖の一部が分解してある乳飲料もあります。

## 子どもの頃から生活習慣病を予防しましょう

近年、大人だけでなく子どもにも、肥満や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予備軍が増えています。

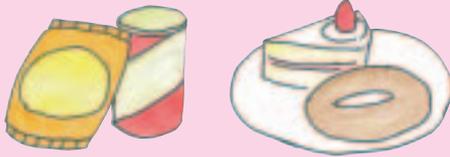
メタボリックシンドロームや糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、食生活や運動習慣などと深い係りがあります。

子どもの頃からよい生活習慣を身につけましょう。

### 肥満になりやすい食生活①

—間食が必要以上に多い—

スナック菓子、砂糖のたくさん入ったジュース類、ケーキやドーナツなどの油を多く含んだ食品をいつもおやつに食べていると、カロリーオーバーになってしまいます。



### 肥満になりやすい食生活②

—脂身の多い肉類・  
脂っこいものを好む—

脂身の多い肉類や揚げ物などの油っこいものをよく食べていると、脂肪のとりすぎ、カロリーオーバーになってしまいます。



### 肥満になりやすい食生活③

—野菜が嫌い、食べない—

野菜は特有の香りや苦みがあるので、子どもには食べにくいものもありますが、新鮮な野菜を使ったり、切り方や料理の方法を工夫して、もりもり食べましょう。



### 肥満になりやすい食生活④

—食べるのが早い—

食べるスピードが早いと、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。

食事は、ゆっくりよくかんで会話を楽しみながら、おいしく味わう習慣を身につけましょう。



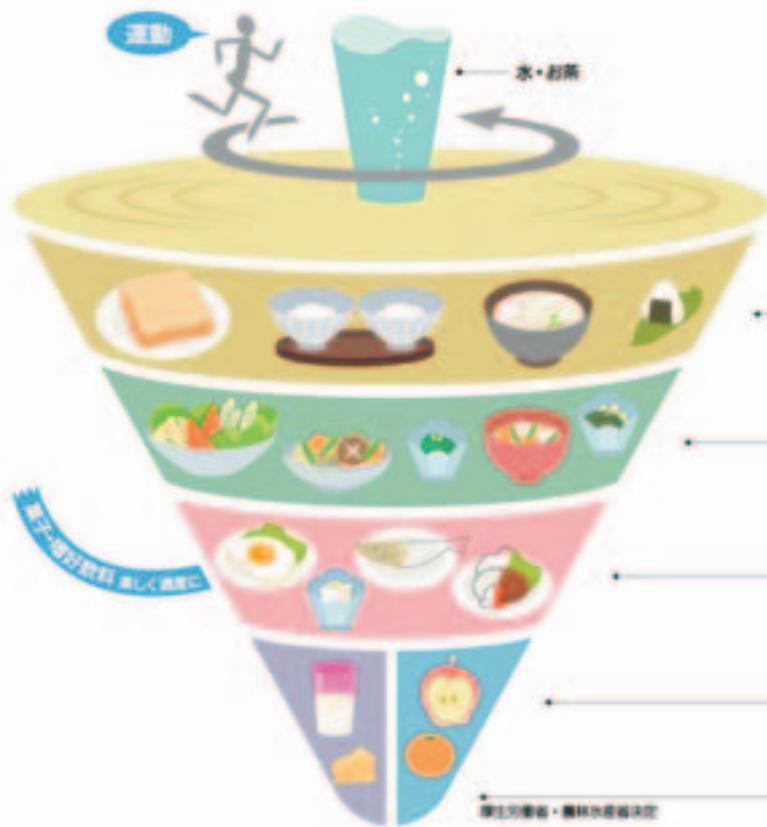
## 幼児期の食生活の目標

(食からはじまる健やかガイドより)

テーマ：食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう

- おなかがすくリズムがもてる
- 食べたいもの、好きなものが増える
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- 栽培、収穫、調理を通じて、食べ物に触れ始める
- 食べ物や身体のことを話題にする

# 「食事バランスガイド」を活用し



## 食事バランス

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料
<b>5-7</b> 主食(ごはん、パン、麺) (200kcal) ごはん1杯(盛りだっただら)4杯程度	1杯 = ごはん(盛りだ) 2杯(盛りだ) 15杯 = ごはん(盛りだ) 2杯 = ごはん(盛りだ)
<b>5-6</b> 副菜(野菜、きのこ、海藻) (200kcal) 野菜料理1品程度	1杯 = 野菜炒め、野菜スープ、野菜の煮物、野菜の漬物、海藻類 2杯 = 野菜炒め、野菜の煮物、野菜の漬物
<b>3-5</b> 主菜(肉、魚、大豆) (200kcal) 肉・魚・大豆料理から3品程度	1杯 = 肉、魚、大豆料理 3杯 = 肉、魚、大豆料理、肉、魚、大豆料理、肉、魚、大豆料理
<b>2</b> 牛乳・乳製品 (200kcal) 牛乳だったら1本程度	1杯 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ
<b>2</b> 果物 (200kcal) みみんだったら2個程度	1杯 = りんご、バナナ、みかん

※単位はサービング(食事の提供量の単位)

### まずは自分に合った量を知ることから

バランスガイドの基本形は、身体活動量が普通以上の女性や身体活動量が低めの男性(消費エネルギー:2,200±200kcal)を想定しているため、活動量の高い人(2,400kcal)以上や、活動量が非常に低い人、高齢者、小さい子ども(2,000kcal未満)などでは、多少の調整が必要となります。

まずは、右表を参考に自分に合った量(数)を把握しましょう。

こんな人	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~9歳の子ども 身体活動量の低い (高齢者を含む)女性	↑ 1,600 ↓ 1,800	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ
ほとんどの女性 身体活動量の低い (高齢者を含む)男性	↑ 2,000 ↓ 2,200	5~7つ		3~5つ		
12歳以上の ほとんどの男性	↑ 2,600 ↓ 2,800	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ

# てメタボリックシンドローム対策を

## ガイド



## 主食 副菜 主菜 って何？

### 主食

ごはん、パン、めんなどの穀類



糖質性エネルギーの供給源

### 副菜

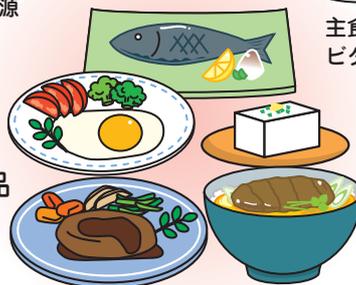
野菜などを使った料理



主食と主菜に不足する  
ビタミン、ミネラルの供給源

### 主菜

魚や肉・卵・大豆製品  
などを使った料理



たんぱく質・脂肪の供給源

## あなたのコマを持ちましょう！

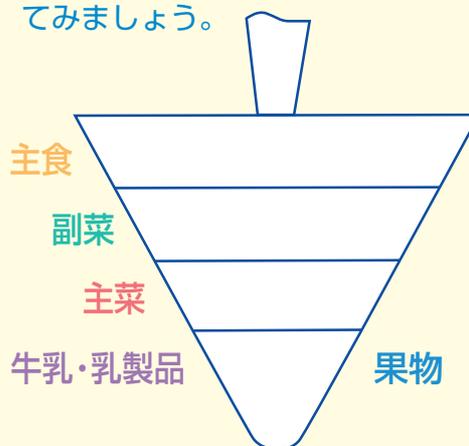
★左の表を参考にあなたに合った食事の量を確認してみましょう。また昨日1日に食べた量を確認しましょう。

自分に合った量      昨日食べた量

主食	<input type="text"/>	つ	<input type="text"/>	つ
副菜	<input type="text"/>	つ	<input type="text"/>	つ
主菜	<input type="text"/>	つ	<input type="text"/>	つ
牛乳・乳製品	<input type="text"/>	つ	<input type="text"/>	つ
果物	<input type="text"/>	つ	<input type="text"/>	つ

★自分に合った量の数（つ）に区切ってみましょう。

★昨日食べた量を色をぬって確認してみましょう。

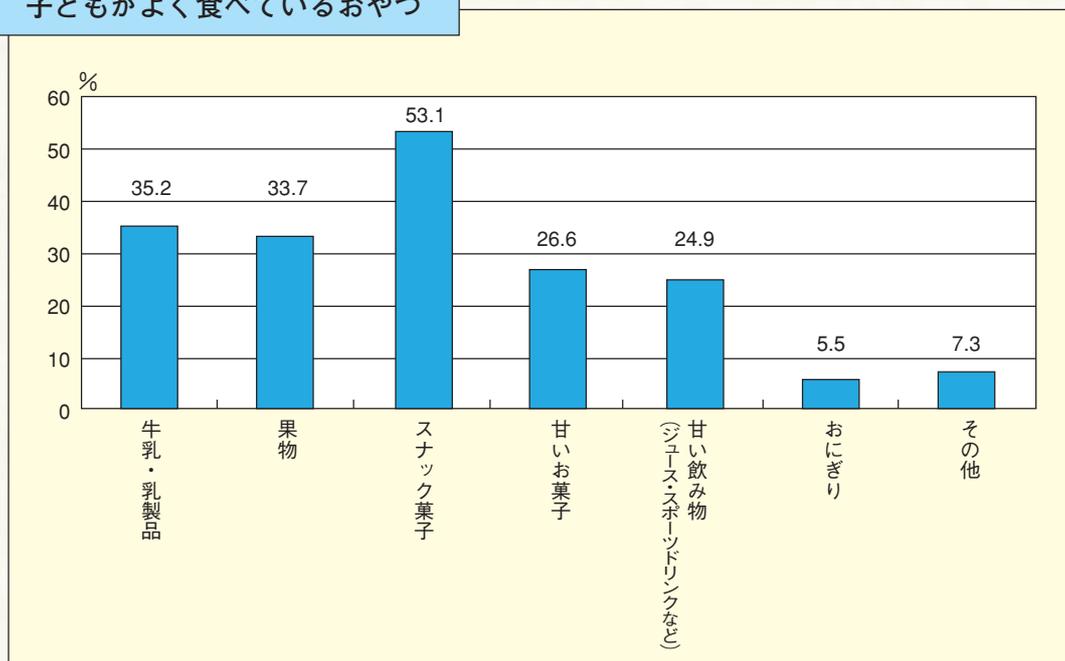


## 子どもの頃から生活習慣病を予防しましょう

「おやつ」は、子どもにとって朝、昼、夕食という食事とは異なる楽しみを持つ魅力的なものですが、成長期の子どもにとって「おやつ」は食事の一部でもあります。

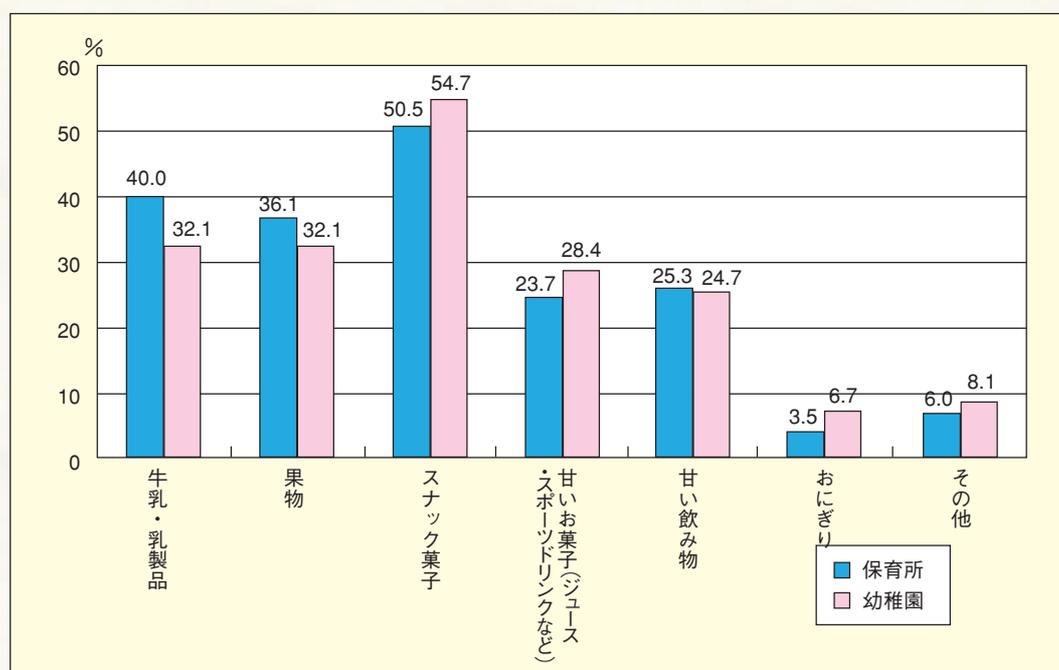
栄養のことも考えて「おやつ」を選んであげましょう。

子どもがよく食べているおやつ



H17年度子どもと家族の食生活等実態調査結果より

子どもがよく食べているおやつ（施設別）



H17年度子どもと家族の食生活等実態調査結果より

# 簡単手作りおやつ

## ー親子でチャレンジー

### 五平餅

(材料 2個分)

ごはん 100g  
みそ 小さじ1強  
みりん 小さじ1  
すりごま 小さじ1



ご飯をすりこぎで少しつぶします。小判型にまとめて、味噌、みりん、すりごまを混ぜた味噌を表面にぬって、オーブントースターで焼きます。

### フルーツポンポン

(材料 8個分)

粉寒天 4g  
砂糖 50g  
水 500cc  
好みの果物 240g



好みのフルーツを角切りにして、湯飲みにラップを敷いて中に入れます。寒天液を流し入れ、口を輪ゴムで縛り、冷やし固めます。

### 小松菜のババロア

(材料 8個分)

小松菜(葉) 80g  
牛乳 2カップ  
粉ゼラチン 10g  
生クリーム 100cc  
砂糖 80g



小松菜の葉を茹で、粗く切って牛乳、砂糖と共にミキサーにかけます。ゼラチンは水でふやかしてレンジで加熱し溶かします。ゼラチン液、生クリームを加え、再びミキサーにかけ、型に流して冷やし固めます。

### とうふ白玉

(材料 5人分)

白玉粉 100g  
豆腐 100g  
きな粉 30g  
黒みつ 適量



白玉粉と豆腐は同量です。混ぜ合わせて一口大に丸めて茹でます。きなこ黒蜜をかけて！

### ミルクくずもち

(材料 6人分)

牛乳 400cc  
かたくり粉 100g  
砂糖 40g  
きな粉 適量



片栗粉、牛乳、砂糖を鍋に入れ、混ぜながら粘りがでるまで火を通します。冷めたら、スプーンで一口大にすくって皿に盛り、好みできな粉をかけて食べます。

### 野菜の蒸しパン

(材料 各4個分)

小松菜(葉) 40g  
冷凍かぼちゃ 40g  
人参 40g  
蒸しパンミックス 300g  
水 120cc



※蒸しパンミックスと水は3等分します。

人参は生のまま、冷凍かぼちゃは皮を除いて、小松菜は生のまま、それぞれ別々に水とともにミキサーにかけます。蒸しパンミックスを加え混ぜ、3種類の蒸しパン種を作ります。カップに流して蒸し器で蒸します。

# 市販品を上手に利用したおやつ

## バナナ春巻き

(材料 4個分)

春巻きの皮	4枚
バナナ	1本
板チョコ	20g



春巻きの皮に、斜めにスライスしたバナナ、板チョコをのせて包みます。オーブトースターで、表面がうっすらときつね色になるまで焼きます。

## ミニ肉まん

(材料 8個分)

市販のミートボール	8個
蒸しパンミックス	100g
牛乳	80cc

※アルミカップ 8個



蒸しパンミックスを水で溶いて種を作ります。アルミカップに少し種を敷いて市販のミートボールを置き、上から再び種をかけて蒸し器で6~7分蒸します。

## マフィンカップケーキ

(材料 8個分)

ホットケーキミックス	160g
マッシュポテトの素	30g
牛乳	130cc
マヨネーズ	120g
砂糖	40g
卵	2個
※マフィンカップ	小8個



粉末マッシュポテトの素に、温めた牛乳を加えてふやかします。マヨネーズ、砂糖、卵をすり混ぜたものと合わせ、ホットケーキミックスを加え混ぜ、マフィンカップに流してオーブンで焼きます。ミックスベジタブル等を加えても!

## クリスタルゼリー

(材料 4人分)

ミニカップゼリー	12個
牛乳	200cc
ヨーグルト	120g
砂糖	大さじ1



色とりどりのミニカップゼリーを用意します。フォークで、ゼリーを粗くつぶします。ヨーグルトと牛乳、砂糖を混ぜ砕いたゼリーの上から注ぎます。

## おやつ選びのポイント

子供の胃は容量が少なく、食事の量が限られてしまうので、3回の食事に加えて“おやつ”をとることが必要になります。この“おやつ”で、不足しがちな栄養素も補えればさらにGood!です。

- 次の食事に影響が出ないように、袋ごとではなく、食べる量だけ器に出して与えましょう。
- また、だらだら食いをしないよう、時間を決めて与えましょう。
- 油分の多いスナック菓子や糖分が多いものは避けて、牛乳・乳製品や果物、野菜、いも類など、食事に加えて食べさせたいものを選ぶようにしましょう。
- 時々是一緒に手作り! 苦手な食材も一緒に触れて楽しんで、上手に克服できる機会を作ってあげましょう。

# たばこの話

～あなたとあなたの大切な人を守るために～

## たばこが与える影響って？

### ◆たばこに含まれる3大有害物質って？



### ◆たばこにより発症しやすくなる病気は？

がん、心臓病、脳卒中、歯周疾患、胃潰瘍・十二指腸潰瘍、気管支ぜんそく

## 受動喫煙ってなあに？



たばこを吸わない人が室内などの場所で知らないうちに他人のたばこの煙を吸わされていることを「**受動喫煙**」といいます。

たばこは、喫煙者が直接吸う煙よりただよう煙の方が有害物質を多量に含みます。

## 受動喫煙による影響

◆喫煙者の妻は肺ガンリスクが高い！  
ヘビースモーカー（20本／日）の妻は、喫煙しない人の妻の1.91倍

◆子どもへの害はさらに大きい！  
母親が喫煙している場合、子どもがぜんそくになる危険性は喫煙しない母の約2.5倍

◆勉強とスポーツの敵！  
たばこを吸うと体内が酸素不足になり、頭が働かなくなってしまいます。  
もちろんスポーツにも影響します。

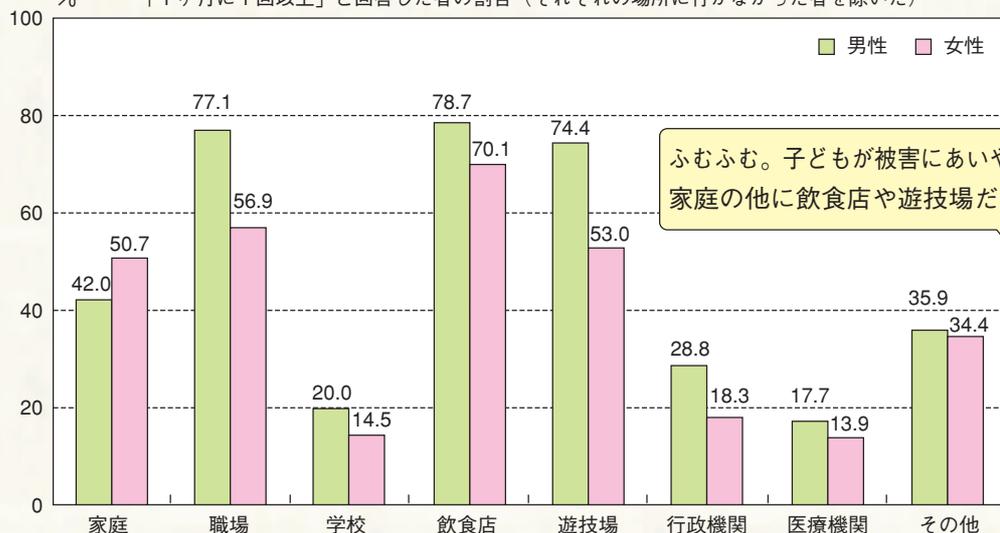
非喫煙者、特に未発達の子どもたちが受動喫煙の害にあわないよう配慮が必要です。



## 受動喫煙はどこで受けているの？

受動喫煙の機会

〔問 この1ヶ月に自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会が、それぞれの場所でありましたか。〕  
％ 「1ヶ月に1回以上」と回答した者の割合（それぞれの場所に行かなかった者を除いた）



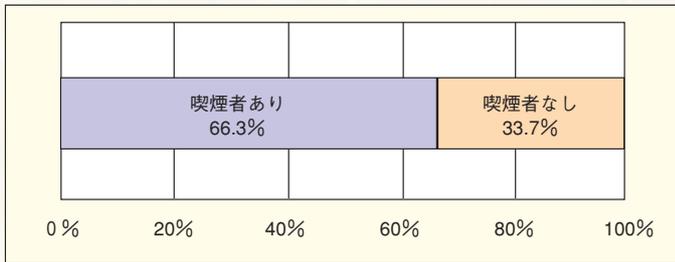
ふむふむ。子どもが被害にあいやすいのは、家庭の他に飲食店や遊技場だね。



〔平成15年県民健康・栄養調査〕より

受動喫煙の機会は、男性では飲食店、職場、遊技場で70%以上であった。女性では飲食店で最も高く70.1%、職場、遊技場、家庭において50%以上であった。

## 子どもがいる家庭での喫煙状況

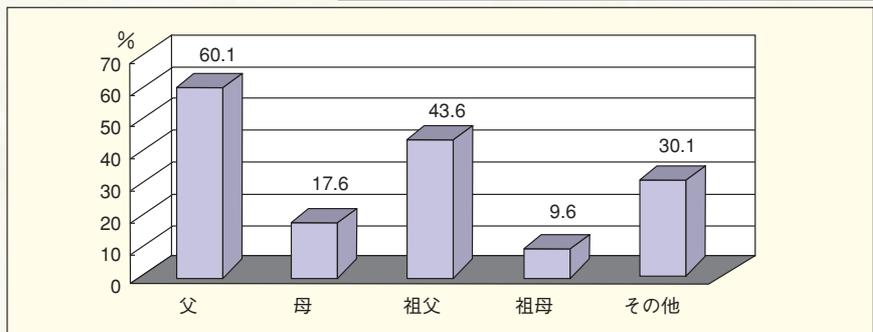


H17年度子どもと家族の食生活等実態調査結果より

子どもと一緒に過ごす時間の多い家族はだれかな？

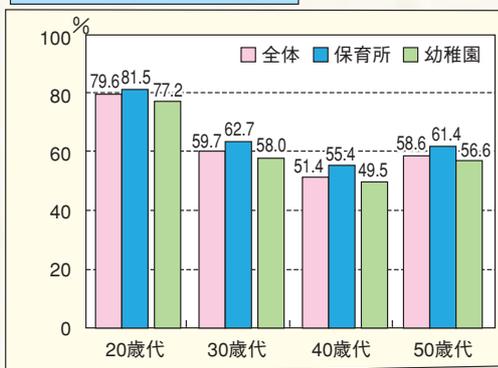


## 子どもがいる家庭での喫煙者の状況

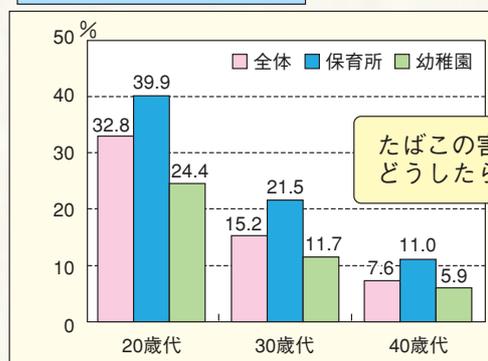


H17年度子どもと家族の食生活等実態調査結果より

## 父親の喫煙状況



## 母親の喫煙状況



H17年度子どもと家族の食生活等実態調査結果より

たばこの害から守るにはどうしたらいいのかな？



## お子さんを受動喫煙の害から守るために気をつけたい3つのポイント♪

- 子どもの前では吸わない！
- あなたの住まいと愛車は禁煙に！（おそうじもラクになります。）
- 外食のときは、禁煙の店（禁煙エリア）を選びましょう！（「とちぎ健康21協力店」の禁煙・分煙に取り組む店など）
- 周囲の喫煙者に理解を求めましょう！

## とちぎ健康21協力店って知ってる？

「とちぎ健康21協力店」とは、県民の方が健康に生活できるよう、自分に合った食事を選択できたり、禁煙・分煙をしていたり、健康に関する情報を提供することに協力しているお店です。

飲食店やスーパーマーケット、コンビニエンスストア、公衆浴場組合、理容組合、美容組合などが参加しています。

県内の「とちぎ健康21協力店」についての情報は、県のホームページからご覧いただけます。



## たばこの煙をいやと思っているけど言えない方へ

たばこの煙を不快に感じていながらもなかなか言葉にできないことも多いようです。同席する喫煙者に配慮を求めることも大切ですが、よく行くお店に働きかけをしてみませんか？

あなたにできること  
そしてやってほしいこと  
例えば・・・  
思いをかたちにして。  
禁煙してほしいと思うお店に  
置いてきてみてはいかがですか。

### Message card

ごちそうさまでした。  
とてもおいしかったです。



小さな子どものことを思うと、  
禁煙ならいいのに・・・子どもたちをたばこの  
害から守ることに協力いただければと思います。

私たちは、「とちぎ健康21協力店」を応援しています！

### Message card

ごちそうさまでした。  
とてもおいしかったです。



でも、たばこのけむりはざんねんでした。  
また、ごはんをたべに来たいのでぼくたちを  
けむりからまもってください。

ぼくたちは、「とちぎ健康21協力店」を応援しています！

### Message card

ごちそうさまでした。  
とてもおいしかったです。



でも、たばこのけむりはざんねんでした。  
また、ごはんをたべに来たいのでわたしたちを  
けむりからまもってください。

わたしたちは、「とちぎ健康21協力店」を応援しています！

## たばこをやめたいと思っている方へ

### ■ たばこはお肌の敵！

たばこを一服するたびに、血液の流れが一瞬とまってしまう状態に・・・血管が収縮して血行が悪くなり、肌荒れやしわ、吹き出物など肌トラブルの原因になります。

それから、喫煙は体内のビタミンCを破壊してしまうので、シミやそばかすもできやすく、コラーゲンもつくられなくなってしまいます！

若ければ、お化粧品でカバーできるかもしれませんが、限界があります。たばこは老化を促進させてしまうのです。

**この機会に美肌禁煙をめざしませんか？**

女の子のための禁煙クリニックURL: <http://www.mixpot.net/kin-en/>

せっかくの美容クリームが効かないってことありませんか？



### ●禁煙に失敗するのは、気合いと根性が足りないから？

→NO・・・禁煙が難しい原因のひとつが「ニコチン依存」です。

ニコチンが切れるとイライラしたり集中できなくなります。たばこを吸って「ホッとする」のはたばこの効用と思われがちですが、これが「ニコチン依存」の正体です。ニコチン依存の強い人はニコチン製剤などを使うと、楽に禁煙が始められます。

### ●たばこをやめると太っちゃう？

→NO・・・これは、たばこをやめることで味覚が戻り、おいしいものをおいしいと感じることができるからです。

禁煙では、日々の体調チェックで体重コントロールも行い、本来の美しい自分を取り戻しましょう。

### 禁煙治療が保険適用になりました！

<保険が適用になる方>

✓ニコチン依存症と診断された

✓ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上である

✓直ちに禁煙することを希望している

<栃木県内で保険が使える医療機関情報>URL: <http://www.eonet.ne.jp/tobaccofree/hoken/tochigi.htm>

※詳細等については、お近くの広域健康福祉センターや市町村までお問い合わせください。



子どもと家族の健康づくりのために  
～生活習慣病予防のための食育ガイド～

発行者 栃木県保健福祉部健康増進課  
発行日 平成19年3月