



食育info

青森中央短期大学
あおもり食育サポーター事務局

あおもり

発行日 令和6年1月

身体活動を増やそう！



新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、私たちの生活も徐々に制限のない生活に戻ってきたような気がします。

さて、昨年末の報道や県の報告にあったように、青森県は「がん死亡率」19年連続ワースト1とのことでした。さらに、小児、児童においても、文部科学省「令和4年度学校保健統計調査」の結果によると、青森県内の肥満傾向児の割合が、2年ぶりにすべての年齢で全国平均を上回ったとのこと。

もともと青森県民は、歩数や運動習慣がある人の割合が全国平均に比べ少ない傾向にあります。加えて、コロナ禍での外出等の制限により、ただでさえ少ない身体活動がますます減り、県民の健康に大きく影響していることがうかがえます。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」の策定から10年が経過し、身体活動・運動に関する新たな科学的知見が蓄積されてきている一方で、「健康日本 21（第二次）最終評価報告書」（令和5年）では、「日常生活における歩数」「運動習慣者の割合」のいずれの指標においても横ばいから減少傾向であることが報告されています。こうした状況を踏まえ、令和5年に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が取りまとめられました。このガイドでは、同じく令和5年に策定された「健康日本21（第三次）」を踏まえ、成人、こども、高齢者といったライフステージごとに、身体活動・運動に関する情報がまとめられています。今回、新たに「座位行動」（座ったり寝転んだりすること）という概念が取り入れられ、立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かすことが推奨されています。

【健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023】

身体活動・運動の推奨事項一覧

全体の方向性 個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組み、今よりも少しでも多く身体を動かす

	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に 余暇のスクリーンタイム を減らす。	

※1 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
 ※2 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

健康づくりのためには、座りすぎを避け、個人差を踏まえて可能なものから取り組み、今より少しでも多く身体を動かすことが基本です(右図参照)。少しでも身体を動かすことを意識して、健康寿命の延伸を目指しましょう！



【 食育ワーキングを実施しました！ 】



令和5年10月27日（金）、アピオあおもりで、第2回食育ワーキングを開催しました。

今回は火や包丁を使わずにできる幼児向けのクッキングをテーマに、食育サポーターの皆様と一緒に調理実習とワークショップを行いました。

第1部では、火を使わないクッキングの例として、ライスペーパーを使ったフルーツ大福の調理をしました。お好みのフルーツやカスタードクリーム、あんこなどを組み合わせて自由に作っていただきました。各班、とても和気あいあいと作ったフルーツ大福は、どれもとても美しく、おいしそうでした。

第2部では、各自作ったフルーツ大福を食べながら、食育活動のねらいを踏まえたクッキング計画を各班に考案していただき、最後に発表していただきました。調理のポイント、留意点などを踏まえ、子どもたちが安全に楽しんで学べるような工夫や、県産食材を活用したアイデアがたくさん取り入れられていて、サポーターの皆様の情熱がとても伝わりました。



【 食育サポーターの活動の様子 】

食育サポーターの皆様には、いろいろなところでご協力いただき、感謝申し上げます。

今回、いつもユニークで子どもたちが楽しめるような工夫を取り入れた、食育活動を実践されている上北地区の佐藤トミさんに、普段の活動の様子をご紹介します。

『子どもは未来のひかり』

上北地区 食育サポーター 佐藤トミさん



「食育サポーターのトミちゃんです」と、挨拶から始まります。

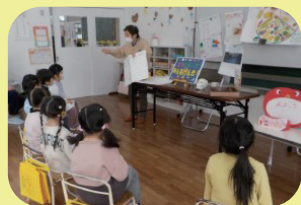
まずはじめはクイズ（実験の時も）からスタート。正解の子は「やった！」とガッツポーズ。それから本題へ。例えばバランス食だったら・・・

バランスよく食べる話の中で「糖尿病って知ってる？」あちこちで「知っている」の声。「うん、おじいちゃん糖尿病で足切ったよ」そう、足に血が流れなくなって、糖尿病ってこわいね。じゃあ、皆の指先に血が流れているか見てみよっか！懐中電灯で指先の腹からライトをかざすと爪が赤く見える。

「好き嫌いしないで食べると、体の隅々まで血が届くんだよ。」子どもたちニッコリ。

別の保育園では、身振り手振りで線状降水帯を説明してくれた四歳児がいたり（大人でも正しく伝えるのは難しいですね）、ちなみにその子の将来の夢は貨物列車の運転手だそうです。

魚の栄養の話で海の話になり「プラスチックで海が一杯になるんだ」「魚を食べられなくなるのは嫌だ」「ゴミはゴミ箱に捨てるよ」などなど、一人ひとりの気持ちや言葉が立派なSDGsです。



『驚きがあって、発見があって、学びがある』

食育は日常の中で継続していくことが大切ですが、食育サポーターの皆様のように単発で食育を実践する場合は、いかにインパクトを残すかも必要だと考えています。話した内容を実践してみることで、子どもたちが興味を持ち、『おもしろい』『本当だー』『不思議だなー』と思ってもらえたらしめたものです。ぜひ、子どもたちの興味を大切にいろいろな食育を実践してみてください。困ったときはぜひ食育サポーター事務局にご相談ください。

【お問合せ先】

青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局

所在地：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（代表）

FAX：017-738-8333

