

豊島区生涯スポーツ推進事業講座

## ジュニアの食育 子どもの生活習慣病とスポーツ

武蔵野栄養専門学校 板垣 裕 先生



生活習慣病は中高年の世代にとって大きな関心事になっていますが、子どもにも生活習慣病のリスクがあると言ったら驚かれますか？子どもの生活習慣病は、大人とは少し違い、特に心配されるのは肥満、アレルギー、そして糖尿病です。

生活習慣病の要因は遺伝的要因と生活習慣要因が主なものです。

例えば肥満は、両親とも肥満の子どもは80%が、母親が肥満の子どもは60%、父親が肥満の子どもは40%が肥満になるという研究データがあります。し

かし、遺伝的要因があっても肥満にならないのは生活習慣要因がコントロールされているからです。

子どもの生活習慣病を防ぐには、正しい食生活とスポーツの2つが大切です。

### 食生活に関して

#### ① バランスのとれた食事を！

- ・和食、洋食、中華料理を取り混ぜる
- ・食塩、砂糖を少なめに、カルシウム、食物繊維は十分に
- ・インスタント食品や菓子類は控えめに

#### ② 朝ご飯を食べる習慣を身につける

#### ③ 家族そろって食卓を囲む機会を増やす

### スポーツに関して

#### ① 幼児期から小学校低学年 走る、跳ぶ、投げる、泳ぐ、滑るなどの基本動作づくり

#### ② 中学生 スタミナ（持久力）づくり

#### ③ 高校生 筋力トレーニングによる筋力づくり

最後に、今日試食していただくなかからサバ缶のトマトカレーを紹介します。

#### 材料（1人分）

- サバ缶 30g
- トマト缶 40g
- 玉ねぎ 20g
- にんじん 20g
- 米・雑穀米・水 65・10・120g
- オリーブ油、カレー粉、ウスターソース
- にんにく、しょうが 適量

#### 作り方

#### ① たまねぎ、にんじんはみじん切り

#### ② 鍋に油を入れ、にんにく、しょうがをいため、たまねぎとにんじん、カレー粉をいためる。

#### ③ サバ缶、トマト缶、ソースを加え、煮立ったら弱火で煮込み、塩、こしょうで味を調える。



試食はトマトカレーのほか「具たくさんレンジでオムレツ」「鶏もも肉ネギ塩レモン焼き」「ひよこ豆とあさりのスープ」「きのこ白菜の塩昆布炒め」「ローストビーフのサラダ」「リンゴとベリークラフティ」「フルーツポンチ」でした。講義内容も興味深いですが、試食会はさらに素晴らしく、参加者は喜んでいました。来年度も11月と2月に開講を予定していますので、皆さんも参加してみてくださいはいかがでしょうか。

## 水泳と健康⑩ 中高年のための運動プログラム

### 4. 水泳のプログラム (例)

この講座の最後に具体的な練習メニューを紹介しします

#### 初心者用プログラム

- ①陸上での準備体操 (5分)
- ②ウォーミングアップ (1~2分)  
腰かけキック
- ③水中ウォーキング (10~20分)
- ④水中でのストレッチ (5~10分)
- ⑤水中筋力トレーニング (5~10分)
- ⑥水中リラクゼーション (5分)

#### 中上級者用プログラム

- ①陸上での準備体操 (5分)
- ②ウォーミングアップ (1~2分)
- ③水中ウォーキング (2~5分)
- ④水泳 (20~30分)  
アップ 100m  
キック 25m × 6回  
プル 25m × 6回  
イージー 50m  
スイム 50m × 5本を2セット  
ダウン 100m

かなりゆるいとは思いますが、年齢と体調を考えて週2~3回続けることが大切です。健康長寿のために！

参考：「中高年のための運動プログラム病態別編」日本体育協会

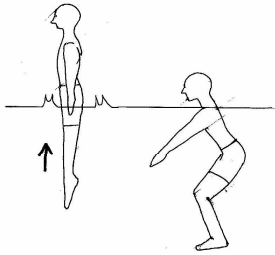
## アクアフィットネス講座⑪

### スクワットジャンプ

足関節、膝関節、股関節の連動動作が、浮力による体重軽減で回数を増やせ、関節の強化、筋力のアップ、全身のバランスの向上につながります。

- ①両足を肩幅より広くし、お尻を後ろへ突き出すように膝を曲げ、前に伸ばした腕を後ろに引きます。

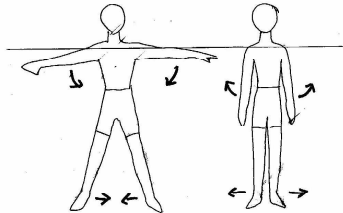
②腕を前に振る反動で垂直にジャンプします。着地は爪先からするよう注意してください。



## ウォーキングを始めましょう⑪

### 手足いっしょサイドウォーキング

上半身と下半身を同時に使う運動です。腕を下げる時は脇を、腕を上げる時は三角筋を鍛えます。



- ①正しい姿勢で立ち両腕を広げながら足を横に出します
- ②お腹を引き締めながら両腕をおろし、足を引きつけ①の姿勢に戻ります。

以上の動きをゆっくり呼吸に合わせるように歩きます。25m歩いたら向きをかえて行ってください。

## 3月の水泳教室

ハッピーマンデー(巣鴨)	5日、12日、19日、26日 毎週月曜日10時~
エンジョイスイミング(巣鴨)	7日、14日、21日、28日 毎週水曜日10時~
アクア&スイム(巣鴨)	7日、14日、28日 毎週水曜日19時~
中上級教室(巣鴨)	2日、9日、16日、23日、30日 毎週金曜日10時~
さくらの会(雑司が谷)	6日、13日、20日、27日 毎週火曜日10時~
アネモネクラブ(雑司が谷)	6日、13日、20日、27日 毎週火曜日12時~
イルカの会(雑司が谷)	1日、8日、15日、22日、29日 毎週木曜日10時~
木曜泳ごう会(雑司が谷)	1日、8日、15日、22日、29日 毎週木曜日18時30分~
ヘルシー(南長崎)	7日、14日、28日 毎週水曜日9時15分~

