



親子で楽しんで取り組もう

子どもと家族の健康と食

今回は、子どもまつりの中で開かれた「親子で楽しむ運動と食育の啓発コーナー」を市民記者が取材しました。



第57回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。
■問い合わせ先
健康づくり課 ☎(36) 1-187

親子の時間や子どもの体力が減少…

「第10回子どもまつり」が11月3日、宗像ユリックスで開かれました。メイン会場のイベントホールには、いくつもの啓発ブースが並び、親子連れで大盛況でした。

市の健康づくり課の啓発ブースもありました。今年のテーマは「子どもと家族の健康づくり」と「子どもたちの食・宗像の食を味わおう」の2本立てです。

市の調査によると、「外遊びや運動をする時間」は、乳幼児で平成15年に「3時間以上」が39・4パーセントでトップでしたが、平成20年には9・8パーセントへ激減。代わって、「2〜3時間未満」が30・5パーセントでトップになり、「1〜2時間未満」が28・4パーセント、「30分〜1時間未満」が21・5パーセントと短い時間の割合が増えています。

小学生でも、平成15年には「3時間以上」がトップの48・6パーセントでしたが、平成20年にはトップながら37・2

お母さんもイクメンも楽しんで運動

健康づくりコーナーでは「親子で健康づくりを！」をテーマに、シェイプアップ体操とヨガを組み合わせた親子運動を、インストラクターの植村美樹さんが指導していました。



リズム体操とソフトエアロピクスを組み合わせた運動を楽しむ参加者たち

また、リズム体操とソフトエアロピクスを組み合わせた運動を楽しむ参加者たち

産の米「ツクシホマレ」の米粉で作ったクッキーに、チョコレートでデコレーションするコーナーが子どもたちに大人気でした。津田まことくん(8歳・赤間西)と妹のさき

宗像産の米粉で食べ物作りに関心を

「ママもイクメンも集合、レッツ親子でボディメイキング」と称して、リズム体操とソフトエアロピクスを組み合わせた運動を指導。子どもたちよりも若いお母さんたちがリズムに乗って楽しむ姿が目立ちました。

子ちゃん(4歳)は「おいしい。もっと作りたい」と大喜び。子どもたちにも、食べ物作りに関心をもち、お母さんの有子さんは「米粉はもっと粘り強い食感だと思ってい



米粉クッキーに思い思いのチョコレートを飾る子どもたち

ましたが、意外にサクサクしていますね。帰ったらホットケーキを作ってみようと思います」と笑顔を見せていました。

説明役の荒牧直子栄養士は「地産地消として、頼る小麦粉の代わりに、国産でたくさん採れる米粉、特に宗像産をどんどん使ってほしい」と話していました。

宗像産米粉のPRをしています。米粉にはお菓子用とパン用があります。お菓子やパンの他にも、天ぷら、うどん、だんご汁などに利用されています。米粉は、小麦粉と比べてやや粘りが少ないのが特徴です。輸入に

「支援」の輪が広がりました。これからも、自分や宗像市にできることを考えて、少しでも「支援」につながる行動をしたいと思えます。(あ)

ポイントは親子で一緒に楽しく実践

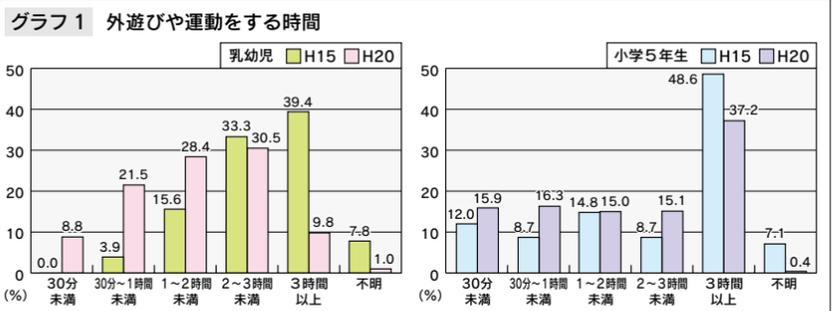


荒牧管理栄養士 豊福保健師

●スキンシップや心の健康のために一緒に体を動かそう

子どもが体を動かすことは、脳の神経回路の発達を促し、成長に伴い運動能力や体力の向上につながります。また、親子で一緒に体を動かすことは、スキンシップもでき、心の健康にもつながります。

市の調査では、取材記事にあるように、子どもの外遊びをする時間が減っていることが分かりました(グラフ1)。



体を動かすことは、生活習慣病予防など大人の健康づくりにも大切な要素です。親子で楽しみながら健康づくりができるといいですね。

●安全・安心の地元産米粉を使って料理に挑戦しよう

市で栽培されている米には、ヒノヒカリや夢つくし、元気つくしなどの主食用米の他に、米粉用などの新規需要米として「ツクシホマレ」があります。

昔は、和菓子の原材料とされてきた米粉ですが、現在はパンやケーキ、めんなど、幅広く使われるようになりました。その他にも、米粉には「もちりした食感」「天ぷらに使うとカラッと揚がり、小麦粉よりも油の吸収率が少なく低カロリー」などの特徴があります。

宗像産の安全・安心な米粉を使って、親子で新しい料理に挑戦してみませんか。新しいレシピカード(写真)でも紹介しています。

*レシピカードは、健康づくり課窓口や物産直売所に置いています

新しい郷土料理の★レシピカードができました



舞台裏

子どものころはゆっくりと感じた1年間が、近年は過ぎる速度が早く感じます。男女共同参画だよりで取り上げた「終活」は、私自身にも切実な問題。「若いころにやっておけばよかった」と悔いのより、年齢と経験を重ねた今の自分しかできないことがあると思えます。来年が、楽しい思い出いっぱいになるように。(う)