

# 健康コラム



## 子どもの食事と生活習慣病



健康推進係 歯科衛生士

Vol. 91

人の食行動は、子どもの頃からの食体験により形成されるため、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の予防には、幼児期から好ましい食習慣を身につけさせる必要があります。人は、生まれつきおいしく感じるものの（油脂、砂糖、塩味、うま味）に加え、成長とともに食経験を通してさまざまなおいしさを覚えていき、大人になると苦味や酸味、辛味に対する嗜好が獲得されていきます。ところが、子どもの意思に任せておくと、好きなものだけ食べるという食習慣が形成され、高カロリー、高脂肪、砂糖過多、高塩分のいわゆるジャンクフードでしかおいしさを感じない子どもになる危険性があります。また、動脈硬化や味覚障害を起こしている子どもが増えていくというデータもあります。「うちには○○の家系だから…」と決めつけず、子どもたちの将来のため、私たち大人は食事のあり方について考え、行動する時期にきているようです。

### 『心が元気になる相談室』のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください！

開催日：2月23日（月）午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館  
カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

連絡先 (予約窓口)	担当課・係	電話番号
	本庁・保健課 福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

## 12月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（12/18～12/20）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曾於市	雄				
	メス	338	982,800	2,160	559,191
	去勢	403	961,200	2,176	633,349
	計	741	982,800	2,168	599,522
曾於地区	雄				
	メス	733	1,026,000	2,134	559,120
	去勢	898	1,009,800	2,178	642,650
	計	1,631	1,026,000	2,161	605,110

2月の子牛せり市は、2/23～2/25の予定です。