

健康コラム



子どもの食事と生活習慣病



Vol. 91

健康推進係 歯科衛生士

成人の食行動は、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（油脂、砂糖、塩味、うま味）に加え、成長とともに食経験を通過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**を起している子どもが増えているというデータもあります。「うちは○○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）

	担当課・係	電話番号
連絡先 (予約窓口)	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。