

中央区 子育て情報紙

ほっと・ほっと

季刊版 2025年 秋号

子育てに
悩んだり困った時
は相談してもめ



発行・相談先

- 中央区保健福祉課
TEL 078-335-7511 (代)
- こども家庭支援室
TEL 078-335-5423



知ってほしいパパ・ママの健康

育児、家事、お仕事・・・何かと忙しい自分の身体のことは後回しになってしまいか?子どもが健康に育つためには子どもの一番近くにいるパパとママが元気でいることが大事です。

食事バランスガイドに沿った食事で、
健康的な体作りを!

- **主食 (ごはん・パン・麺類) : エネルギー補給**
赤ちゃんの育児に向き合うためのエネルギーをとりましょう。
- **副菜 (野菜・海藻・きのこ) : ビタミン・ミネラルを補給**
不足しがちなビタミン・ミネラルを摂って、生活習慣病を予防しましょう。
- **主菜 (肉・魚・卵・大豆製品) : たんぱく質摂取**
たんぱく質は、体の回復を助けたり、体力作りに重要な栄養素です。
様々な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取しましょう。
- **牛乳・乳製品 (牛乳・チーズ・ヨーグルト) : カルシウムを摂取**
不足しがちなカルシウムを毎日摂取して、丈夫な骨を作りましょう。
- **果物 : カリウム・ビタミンCを摂取**
果物には、血圧をコントロールするカリウム、抗酸化作用のあるビタミンC
が多く含まれています。積極的に食べて、健康の保持・増進を図りましょう



食事バランスガイドを
用いた料理例等は
こちらの二次元コードから!

親子で一緒に使おう!
食事バランスガイド

食べ方を見直して生活習慣病予防!

何を食べるかだけではなくどのように食べるかも大切です。

- 一口の量を減らしてよく噛むことを意識しましょう
- テレビやスマホは見ないで食べることに集中しましょう
- 時々箸をおくようしてゆっくり食べましょう
- 朝食、昼食、夕食の3食をしっかり食べ、食事の時間を規則的にしましょう
- 就寝2時間以内の食事は控えましょう

参考: 厚生労働省「健康日本21アクション支援システム~健康づくりサポートネット~」



BMIを計算してみよう!

BMI(体格指数)は身長と体重から自分が「痩せ気味」、「ちょうどよい」、「太り気味」を知る目安となります。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} (\text{kg})}{\text{身長} (\text{m})} \times \text{身長} (\text{m})$$

BMI	判定
18.5未満	痩せ気味
18.5~25未満	ちょうどよい
25以上	太り気味

★「22」が病気に
なりにくいとされ
ています。



子育てに忙しい毎日かと思いますが、年に1回は健診を受けるもめ!

神戸市健診ガイドはこちら⇒



子どものための食事空間づくり



●体格にあったイスと食卓に座らせましょう

- ・食卓の高さは、子どものおへそと乳頭の間になるように。前腕が食卓につくくらいの距離が食べやすく、落ち着いて食べることができます。
- ・歩けるようになったら、足首、膝、股関節が90度。足裏が床に全部つくことで、体が安定して正しい姿勢を保ちやすくなり、よく噛んで食べられるようになります。



●楽しく食べる体験を重ねましょう

- ・親子の気持ちは鏡です。イライラしたりがっかりしたりすると、子どもも同じ気持ちになって、食べる量が減ることもあります
- ほめたり、肯定的な関わりをしましょう。



子どものための 食事空間

●食事の場所はシンプルかつ食事に 集中できる環境にしましょう

- ・テレビやおもちゃ等の外部の刺激は、子どもの集中を妨げる大きな要因です。
- ・子どもの気が散らないよう、気が散るものは目の届かない場所に隠す等環境を整えましょう。



●家族と同じ空間で一緒に食事をしましょう

- ・一緒に食事をすることで、好奇心やチャレンジ精神がわいて、食べる量が増えたり好き嫌いも少なくなります。



★食事行動を改善する4つ対応

① 好ましくない行動に 注目しない

好ましくない行動が
おさまるまで、注目しない。
反応すると好ましくない行動
がエスカレートします。

② 好ましい行動をほめる

ほめられると認められたと
満足し、進んで行動する
ようになります。
**ほんの少しでもできることは、
短い言葉で、その場ですぐに
ほめましょう。**

③ 具体的に指示する

して欲しい行動を伝
える時は、**穏やかな
気持ち**で子どもに
近づいて、静かに
理解できる言い方で
伝えましょう。

④ やる気を引き出す

- ・予告：気持ちの準備ができます。
例)「あと3回やったら、お片付けしよう」
- ・選択：自分で決めるといい気分で食べたくなります。
例)「おやつの果物はバナナとリンゴどっちがいい?」
- ・～したら、～できる
例)「食べ終わったら好きなおもちゃで遊べるよ」