



子育てに
悩んだり困った時
は相談してもめ



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には後回しになっていませんか？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あることが大事です。

食事バランスガイドに沿った食事で、
健康的な体作りを！

①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。

②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。

③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。

④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。

⑤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
- 時々箸をおくようにしてゆっくり食べましょう
- 朝食、昼食、夕食の3食をしっかりと食べ、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。

BMI = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

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、こ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。



！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、こどもの集中を妨げる大きな要因です。
- ・こ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。



子どものための食事空間

！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、こ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。



！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たことは、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**でこどもに**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を食べたくなります。
例)「おやつのお菓子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」