

# 農業体験や調理も大切

# これからの食育

県立広島大学教授 加藤秀夫

## 脂っこい食べ物は成長を阻害

### ②学童期の食育

学童期は、前号で述べた幼児期と同じように、成長と心身の発達が目覚ましい時期だ

学力と体力に重要な噛む力は、肉や魚、食物繊維の多いものを食べると鍛えられ、脳の血行もよくなります。数回の咀嚼（そしゃく）で飲み込める柔らかい食べ物では、噛む力が育ちません。弾力性の

育ち盛りの食欲をお母さんが真似ると、たちまちメタボになりますので要注意です。不思議なことに学童期（特に小学生）には背丈がグングンと伸びる時期とゆっくりとした時期があります。このゆっ

くりとした成長一時休止時に肥満になりやすく、朝食の欠食と運動不足で加速します。動物性食品は発育に欠かせませんが、そのままでは脂肪分も多くなります。脂っこい食べ物は確かに美味しいのですが、成長・発育を左右する成長ホルモンの分泌が低下します。運動を頑張ると、積極的に良質蛋白質やカルシウムをとっても相乗効果は期待できません。つまり脂肪分を落とす調理方法と油脂を少なくした献立づくりがポイントです。

スナック菓子やフライ（フライドポテト、ハンバーグから揚げなど）は子ども達の大好物ですが、食べる量に注意し、食物繊維の多い豆類、海藻、野菜類と一緒に食べると問題が少ないと思います。

一方、子どもの集中力と思考力は食事の内容が悪くなると低下し、飽きっぽくイライラが助長されやすくなります。学童期の食育では、規則正しい食習慣だけでなく農業体験（栽培）、買い物、調理（作る、後片付け）も健康の土台を築く上で大切です。

ある骨づくりに、サプリメントのカルシウムより乳製品のカルシウムの方が効果があります。乳製品と果物の組み合わせはより効果的です。



けに食欲も旺盛です。スクスク育つ身体と活発な運動量に見合った食事は、量のバランスが大切です。



ある骨づくりに、サプリメントのカルシウムより乳製品のカルシウムの方が効果があります。乳製品と果物の組み合わせはより効果的です。

### 一步先行く食品管理



県は、食品衛生基準を満たした製造・加工施設について、独自に認証する制度をスタート。適合した施設は、商品に『認証マーク』を貼ることができる。当会は認証機関として、食品衛生管理の審査や指導などを行っている。このシリーズでは、当会が認証した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えていきたい。



認証日：平成21年2月24日  
所在地：広島市安佐南区長束  
創業：昭和59年4月  
話し手：取締役副社長 秋山 訓次 氏(左)  
研究開発部長 木村 良子 氏(右)

**15 株式会社 フレッシュユセップ**  
事業内容について  
主に、惣菜と弁当の製造・加工、卸を行っています。当社の商品は、スーパーマーケット、レストラン、コンビニエンスストアの店頭で買い求めいただけます。

## 安全・安心においしさをプラス

### 作業動線の変更など自らルールづくり

創業以来、「品質第一主義に徹する」を経営理念として、安全・安心・おいしさを追求してきました。今年創業二十五周年を迎えましたが、良い時期に取得できたおかげで喜んでいます。

自ら設定した衛生管理ポイント  
自主衛生管理のためのプロ  
記事・山下

十の商品を開発していますが、店頭には並ぶのは厳選された約百四十商品です。認証は、本社工場と隣接する第二工場、第三工場のすべての施設で取得しました。

また、従業員が一致団結してひとつの目標に向かうことで、社内の管理レベルを上げていくことを目指してきました。このよう

な企業姿勢を、お客さまにご理解していただく手段のひとつになると思い取得することを決めました。

「食のセミナー」開催  
この日のセミナーは、環境協近光理事長のあいさつの後、広島県健康福祉局保健医療部・田中富士雄食品衛生室長及び社団法人広島県食品衛生協会幹事長から来賓のあいさつが始まりました。

講演では、東広島地域事務所厚生環境局東広島地域保健所・山本一夫生活衛生課長より、「食品製造業における微生物管理の考え方」をテーマに、HACCPシステム

また、広島県健康福祉局保健医療部食品衛生室・片平尚貴主任技師の「食品衛生法に基づく営業の基準等に関する条例の一部改正について」の講演では、食品偽装事件や冷凍餃子薬物中毒事件を発生させないための適切な原材料の使用禁止および、報告事項の追加等の条例改正の具体的な内容が紹介された。さらに、情報提供として

また、広島県健康福祉局保健医療部食品衛生室・片平尚貴主任技師の「食品衛生法に基づく営業の基準等に関する条例の一部改正について」の講演では、食品偽装事件や冷凍餃子薬物中毒事件を発生させないための適切な原材料の使用禁止および、報告事項の追加等の条例改正の具体的な内容が紹介された。さらに、情報提供として

また、広島県健康福祉局保健医療部食品衛生室・片平尚貴主任技師の「食品衛生法に基づく営業の基準等に関する条例の一部改正について」の講演では、食品偽装事件や冷凍餃子薬物中毒事件を発生させないための適切な原材料の使用禁止および、報告事項の追加等の条例改正の具体的な内容が紹介された。さらに、情報提供として

また、広島県健康福祉局保健医療部食品衛生室・片平尚貴主任技師の「食品衛生法に基づく営業の基準等に関する条例の一部改正について」の講演では、食品偽装事件や冷凍餃子薬物中毒事件を発生させないための適切な原材料の使用禁止および、報告事項の追加等の条例改正の具体的な内容が紹介された。さらに、情報提供として

## 生活習慣病予防健診【一般健診】年に1度の健診でイキイキ健康生活（お申し込みはお早めに！）

主な検査項目	受けられる方	本人の費用負担 費用負担額が一部変わりました
<b>一般健診</b> （特定健康健診項目を含む） ●問診・触診・身体計測（腹囲など） ●視力・聴力測定 ●血圧測定 ●尿検査 ●便潜血反応検査 ●血液一般検査 ●血糖検査 ●尿酸検査 ●血液脂質検査 ●肝機能検査 ●胸部レントゲン検査 ●胃部レントゲン検査 ●心電図検査 など （注）胃部レントゲン検査に代えて、胃内視鏡検査を実施する場合があります。	<b>①40歳以上75歳未満</b> の被保険者の方 S9. 4. 2～S44. 4. 1に生まれた方 ※S8. 4. 2～S9. 4. 1に生まれた方は、75歳の誕生日の前日まで受診できます。 <b>②35～39歳</b> で生活習慣の改善指導を受けることを希望する被保険者の方 S44. 4. 2～S49. 4. 1に生まれた方	費用総額 18,007円 のところ 本人負担 6,843円 健康費用総額の38%を負担

\* 上記のほか、付加健診や乳がん・子宮がん検診なども行っております。お気軽にお問い合わせください。



財団法人広島県環境保健協会  
健康クリニック  
〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1  
TEL 082-232-4857 FAX 082-293-2214