

むし歯のなかったお子さん



いちのへ れいと
一ノ戸 玲翔
くん



まきのむつ みのき
牧之瀬 美津希
ちゃん



もりや いおり
守屋 伊織
くん



つしま りくと
対馬 陸斗
くん



たかはし けんじゆう
高橋 賢侑
くん

地域の役に立ちたい 社会貢献いろいろ



明盛建設(尾崎幸太代表取締役)の皆さんが4月23日、弟子屈高校のグラウンドとテニスコートの整備を実施しました。授業や部活で気持ちよく使用してほしいという思いから毎年取り組んでいるもので、今年は10人が参加。タイヤローラー2台による転圧やトンボがけなど、丁寧に作業を行いました。

開成建設工業(小澤慎司代表取締役)の皆さんが、5月7日に弟子屈小学校のグラウンド、8日に弟子屈中学校のグラウンドと町営球場の整備を実施しました。グラウンドを使用する子どもたちの元気な姿が見たいと毎年取り組んでいるもので、重機による転圧作業によりきれいに整備されました。



クニオカ工業(今誠代表取締役)の皆さんが5月8日、川湯温泉街を流れる湯川排水路の清掃と、町道町営牧場1号線、町道釧路川右岸沿線のごみ拾いを実施しました。いずれも観光客を気持ちよく迎えたいと取り組まれたもので、従業員の皆さんが丁寧に作業を行いました。

また、5月15日には川湯小学校、和琴小学校のグラウンド整備を実施しました。子どもたちに安全に使用してほしいと毎年取り組んでいるもので、石拾いや転圧作業などを手際よく行いました。



スマホと食事の関係

今や、毎日の生活に欠かせないスマートフォン(以下スマホ)ですが、使いすぎていませんか？と言っている私も、スマホでニュースやSNSを見たり、ゲームをして過ごしたりと、スマホは手放せないものになっています。最近ではスマホ依存の子どもも増えてきています。今回は、スマホの使用が食事に及ぼす影響についてお話しします。

▶食習慣とスマホ依存の関係

韓国で12~18歳の子どもを対象に行われた研究では、スマホを長時間使用する傾向がある子どもほど、インスタントラーメンやファストフード、炭酸飲料といった加工食品の摂取頻度が多く、逆に野菜、果物、牛乳といった食品の摂取頻度が少ないことが報告されています。

また、ブラジルの研究でも、スマホ中毒の傾向がある集団は不安やうつ症状、日中の眠気が強く、塩分の多い加工食品を好んで食べる傾向が確認されました。

これらの研究だけでは、「加工食品や塩分の高い食品の摂りすぎは、スマホが直接の原因！」とまでは断定できませんが、「スマホの長時間使用と食習慣の乱れには関係がある」ことはわかります。

▶「ながら食べ」が招く栄養の偏り

スマホを操作しながら食事をする「ながら食べ」をしていませんか？研究によると、スマホを使用しながらの食事は、エネルギー摂取量(特に脂質の摂取量)を増加させることが分かっています。

これは、スマホ操作の邪魔にならない「手軽で食べやすいもの」を選択しがちになることや、心理的な注意が食事から離れることで、食べ物の選択に偏りが生じるためと考えられています。食物繊維やビタミンが少なく、脂質や砂糖、塩分が多い食事は、長期的には生活習慣病のリスクを高めます。

また、子どもが食事中にスマホやテレビに夢中になると、保護者としては「静かに食べてくれて助かる」と感じることもあるでしょう。しかし、画面に集中しすぎると、脳が「食べている」という信号を正しく受け取れなくなります。これは、子どもの味覚の発達を妨げることや、満腹中枢が鈍り将来的な過食や肥満につながることなどのリスクが指摘されています。

親がスマホを見ながら食べていると、子どもは「食事は作業なんだ」と学び、「食」への好奇心を失ってしまうかもしれません。

▶スマホを置いて「満腹感」を正しくキャッチ

スマホとの付き合い方は、私たちの食習慣や健康状態に密接に関わっています。いきなり一日中手放すのは難しくても、「いただきます」から「ごちそうさま」の間だけはスマホをお休みさせる習慣を、大人も子どもも身につけましょう。「ながら食べ」をやめることで、脳が「食べている」という信号を正しく受け取れるようになり、過食の防止にもつながります。まずは次の一食から、スマホと物理的な距離を置いてみませんか。

(管理栄養士/鈴木早那子)



調理実習の
お知らせ

元気てしかがクッキングを開催します！

作るもの 野菜たっぷりスープカレー



- ▶日 時：6月23日(火) 10時~13時頃
- ▶場 所：町社会老人福祉センター2階調理室
- ▶参 加 費：無料
- ▶持 ち 物：エプロン、三角巾、筆記用具
- ▶参 加 人 数：先着12人程度
- ▶申 込 締 切：6月16日(火)まで
- ▶申 込 先：役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935 (課直通) QRコードからも申し込みできます。



申込フォーム