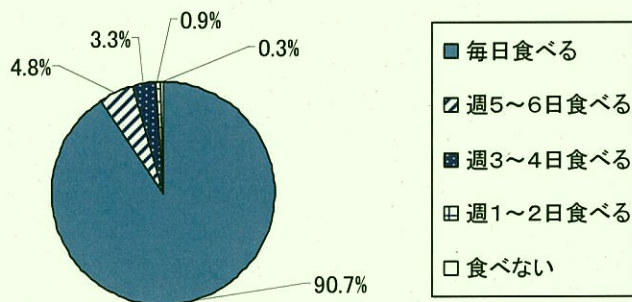


平成22年度

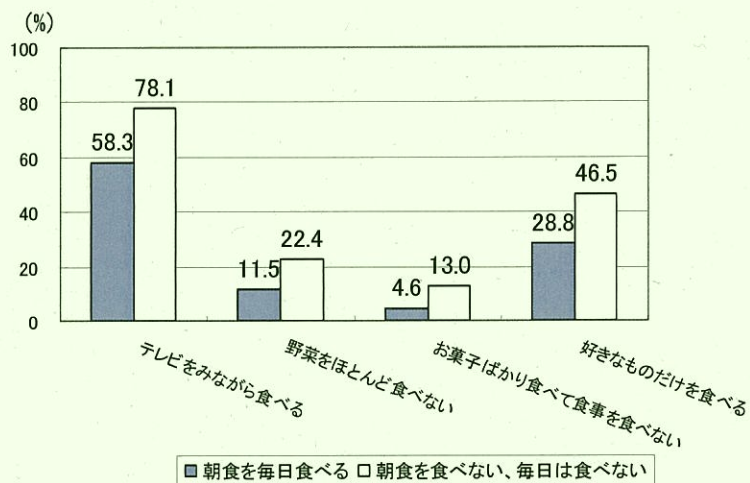
「子どもの食生活と健康についての調査」結果報告

朝食の摂取頻度と食行動

朝食を毎日食べる子どもは90.7%であり、これらの子ども達はテレビを見ながら食べたり、野菜をほとんど食べなかったりすることが少ない傾向にあります。



朝食を毎日食べましょう

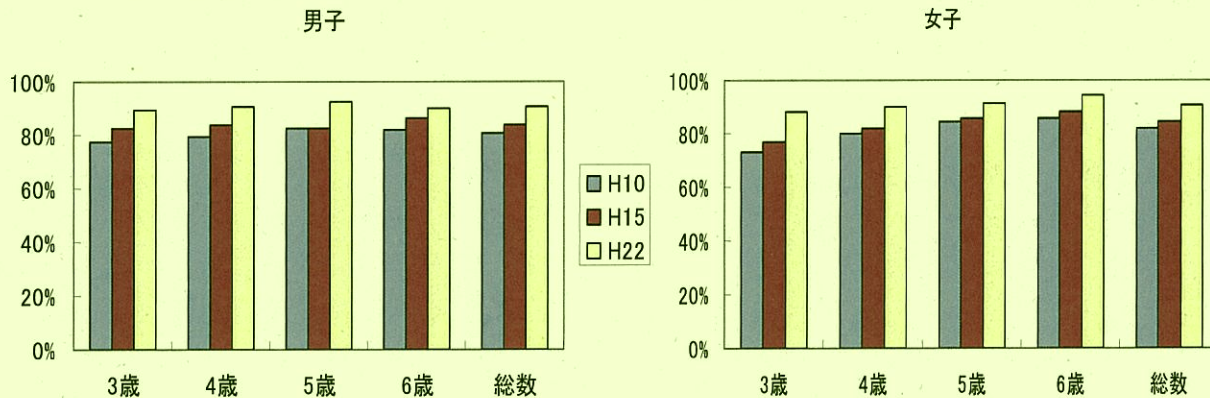


★福岡県健康増進計画(以下「いきいき健康ふくおか21」という。)では平成24年度に朝食を必ず食べている幼児の割合(3歳児)を100%になることを目指しています。



前回調査(H10,H15)との比較

男女とも、朝食を毎日食べる子どもは、どの年齢においても前回調査より増加しています。



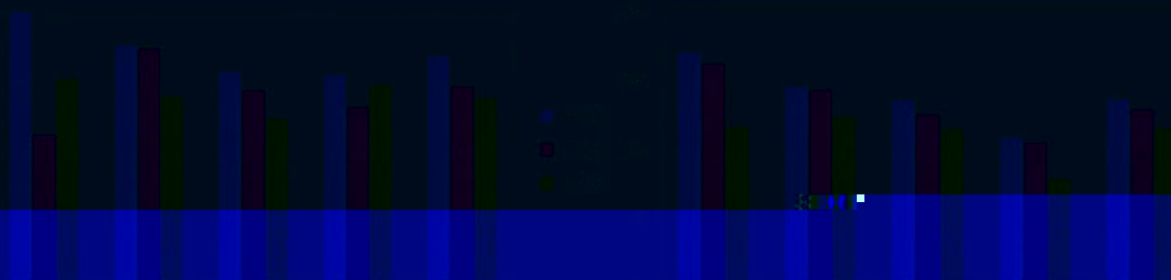
野菜の摂取と食行動

野菜をほとんど食べない子どもは、男子で13.7%、女子で11.3%です。各年齢で女子の方が男子より野菜を食べる傾向にあります。

野菜の摂取と食行動



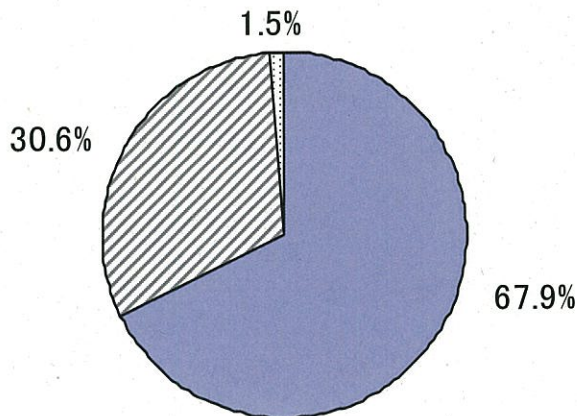
前回調査との比較



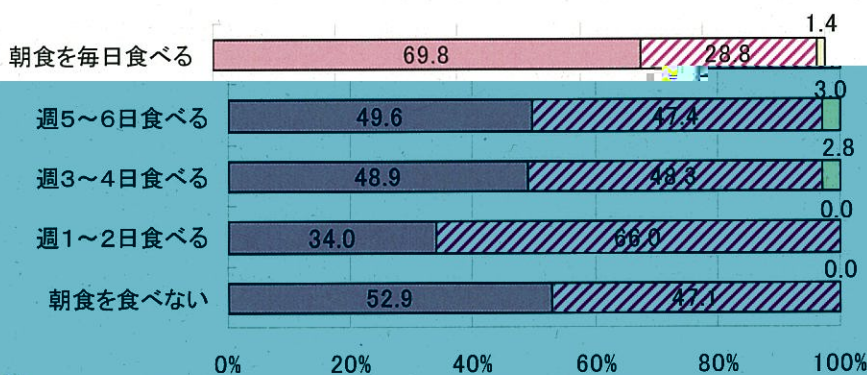
睡眠と食行動

睡眠を十分とっている子どもは、67.9%です。

男女とも、朝食を毎日食べる子どもは、十分な睡眠をとっている傾向にあります。



■ 十分とっている □ まあまあとっている ▨ とれていない



■ 睡眠を十分とっている □ 睡眠をまあまあとっている
▨ 睡眠がとれていない

平成22年度 子どもの食生活と健康についての調査の概要

健康増進計画「いきいき健康ふくおか21」のこれまでの取り組みの成果を評価し、次期健康増進計画の基礎資料とするために、保育所(園)の協力を得て調査を実施しました。

- (1) 調査地域 福岡県内（北九州市・福岡市・久留米市・大牟田市を除く）
- (2) 調査時期 平成22年5月～6月
- (3) 調査対象 福岡県内の対象保育所（園）に通う3～6歳の幼児約8,000名
回収数 5,400名
- (4) 調査方法 留置法によるアンケート調査

幼児期の「栄養・食生活」について

食生活の基本は、幼児期から始まっています。この時期に正しい食習慣を身につけることは、生涯を通じての心身ともに健全な身体づくりの基礎となります。

子どもの発育に見合った食事量はどのくらい？

(3~5歳児の目安量)

からだをつくるもの

肉・魚 80g / 大豆製品 40g /
卵 30g(大 1/2 個) / 牛乳 200cc(1本)



力や熱になるもの

穀類 180g / いも 60g / 油脂 15g



からだのリズムを整えるもの

緑黄色野菜 90g / その他の野菜 150g /
果物 150g / きのこと海草 10g

正しい食習慣 ~さあ、できることから始めましょう!~

早寝、早起きの習慣で
目覚めすっきり

野菜もしっかり
食べましょう!



外でいっぱい遊んで
肥満を予防、お腹がすいて
ごはんもおいしいよ!

朝ごはんはきちんと
食べましょう!
“うんち”も出やすいよ!

主食・主菜・副菜をそろえて

好き嫌いをしないうちに
小さい頃からいろいろな
食品を食べましょう



