

★子どもロコモに要注意★

ロコモとは... (正式名称:ロコモティブシンドローム)
「骨」「関節」「筋肉」などの機能低下のために、日常的に使う動作(歩く・立つ)がしにくくなっている状態です。

【現代社会の子どもたち】

身体がかたい、バランスが悪い、反射神経が良くないなどから、**基本的な動きが苦手な「子どもロコモ」**が増えてくることはご存知でしょうか？

原因は生活習慣にあり、小さい頃からゲームで遊ぶ子どもが増えたことや、生活が便利になったことで、身体を使う機会が少なくなったことなどが考えられます。また、悪い姿勢をとることも大きく影響してきます。



【子どもたちの元気な身体を手に入れよう】
登り棒を登ったり、うんていにぶら下がったり、トンネルをくぐったり、坂を走ったり!!
室内での遊びも、もちろん全部楽しいですが、お子さんの元気な身体をつくるためにも**全身を使って遊べる環境づくり**を心がけると良いですね！

運動レンジャー
健康運動指導士
山川華代



もりもり元気だより

Vol.9 (2021.12)

かぼちゃ茶巾

蒸した南瓜をお子さんと一緒に包んで作りましょう♪

【作り方】

1. かぼちゃを耐熱容器に入れ、軽くラップをする
2. 電子レンジで600w2分加熱する
(レンジの種類によって調整してください)
3. 皮をむいて、スプーン等の背で南瓜をつぶす
4. 砂糖を加えて混ぜる
5. 2等分してラップにのせ、茶巾の要領で絞る
6. 冷めたらラップから外す



【材料】 (2個分)

かぼちゃ 正味100g
砂糖 大さじ1/2

※かぼちゃの目安量は、
大きさや実の厚さにもよ
りますが、小サイズの
1/4個です。

【1個当たりの栄養量】

エネルギー	48kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.2g
炭水化物	12.6g
カロテン	2000μg
ビタミンC	22mg
食塩相当量	0g

料理が苦手なママも
子どもと一緒に
できる料理を
提案しています☆

食レンジャー
栄養士 食育インストラクター
井手 広美



一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達が
みんなの健康を応援します。



健康ヒーロー紹介 →

