

長野県保育連盟の子育て情報誌

すこやか！

vol.37
2022.3



巻頭特別インタビュー

タレント・モデル	絵本のひろば	9
ユージさん	楽しい食育	10
健康なカラダのために	子育てニュース	11
体を動かそう！	信州幼児教育支援センターから	12

娘の入学祝いのお返しは、悩んだ末にお米を贈った。
叔母さんに喜んでもらえる物と思って選んだけど、
いとこのコウちゃんが「おいしい！」って全部食べちゃったって。
あのお米、また送ってあげようかな。



毎日の食卓に欠かせないお米は
お子さんから大人まで誰にも喜んで頂けるギフトです。
感謝の気持ちと一緒に、信州のお米を贈りませんか？

お米を贈るなら通販サイト

田舎の恵み

田舎の恵み



ギフトが
手間いらずで
贈れる！

信州の
いろいろなお米が
選べる

ギフト商品も
ラインナップ



ベイックフコーポレーション株式会社

026-222-7500

長野県長野市風間 2452 番地
<https://www.baycook.co.jp/>



JAのこども共済「学資応援隊」が
ママリロコミ大賞2021 春
5期連続 大賞受賞!!

〈ママリロコミ大賞とは〉

ママ向けQ&Aアプリ「ママリ」がユーザーを対象に「本当に使ってよかった」と思う商品・サービスについて、アプリ内で口コミ募集を実施し、口コミ件数と満足度を基準に支持が多かった上位商品を紹介する取り組みです。

高い貯蓄性と保障が バランスよく備わっていて安心です!

JA こども共済「学資応援隊」

給付率 **なんと 約 104.1%**
(給付総額 ÷ 払込共済掛金総額)

※給付率は、ご契約者・お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。

年払共済掛金
191,985円
(年払い・口座振替扱い)

払込共済掛金総額
2,879,775円

給付総額 3,000,000円

※2021年4月現在

※学資金・満期共済金のお受取の時期は、お子さまの誕生日ではありません。

〈ご契約例〉 こども共済 学資金型 大学プラン

◆お子さま加入年齢：0歳 ◆お父さま契約年齢：30歳 ◆共済金額：300万円 ◆タイプ：基本型
◆共済期間：22歳満期 ◆学資金支払開始年齢：18歳 ◆共済掛金払込終了年齢：15歳



こども共済
資料請求
キャンペーン



Web限定
先着
60,000
名様

キャンペーン期間中に「こども共済」の資料をご請求いただいた方に

JA共済 オリジナル アンパンマンループ付きハンドタオルプレゼント!!

実施期間 2021年4月1日(木)～2022年3月28日(月)

※数に限りがございますので、なくなり次第終了とさせていただきます。

応募資格 キャンペーン期間中に「JAのはじめて共済」サイトから
こども共済の資料をご請求いただいた方

「JAのはじめて共済」サイト

<https://shiryo.ja-kyosai.or.jp>

はじめて共済

検索



または <https://www.ja-kyosai.or.jp> からアクセスできます。

※賞品はご請求いただいた資料に同封して発送させていただきます。※賞品の仕様デザインが変更となる場合があります。



(仕様)
素材:綿100%
サイズ:約30cm×30cm

お問合せは
長野県内のお近くのJAまで



この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

登録番号【21169990004】

スキンシップや コミュニケーションをしっかりとる 愛情を注ぐ子育てを

タレント・モデル

ユージさんに聞く



今回インタビューしたのは、テレビやラジオなどで活躍するユージさん。近頃は、平日朝のラジオのパーソナリティを中心に多忙な日々を送っています。そんな中でも3人の子どもの父親として、常に子育てのことを気にかけているとのこと。子育ての日常や教育観などについてお聞きしました。

できることは増えてきたが

まだまだ子どもな娘たち

—お子さんは高校3年生、小学1年生、年長の3人ですね。子育ての現状について教えてください。

ユージ 上の18歳の息子は何でも自分でできるので基本的には放っておいています。下の娘2人は年子ですが、6歳だからこ

う、7歳だからこうということではなく、2人とも同じ感覚で接しています。一人前の話し方もしますし、食事も1人でできるし、着替えも自分で服を選んでするし、何でも自分でできるように見えますが、まだまだ子どもだなと実感することもあります。

特に2人とも空腹時はすぐ機嫌が悪くなります。学校のお迎えに行くと「すぐく楽しかった」と言いながら、家に着くまでの道のりで、細かいことで怒ったりイライラしたり。お昼を食べてから帰るまでの間に友だちと遊び回って、お腹がペコペコになっているのでしょ

ね。「何か食べようか？ 何食べる？」と聞いても、「食べたくない、お腹空いていない」と言ってグズるんです。泣いてしまいうちもあるのに、自分でお腹が空いていることに気づいていない。何か一口でも食べるとすぐ機嫌がなおりますが、こういうところはまだまだ子どもだなと思います。

—どのぐらい子育てに関わっていますか。

ユージ 仕事で多くの時間自宅にいないので、ほとんどのことは妻がやってくれています。ただ自宅にいる時は、食事の準備以外の部分は、基本的には僕がやるようにしています。子どもたちのお迎えに行ったり、体力が余っていれば公園に連れていったり、宿題を見てあげたり。お風呂は一緒に入りますが、娘たちのシャンプーをしたり、体を洗ったりします。入浴剤が好きなので、いつも2人で1つ入



浴剤を選んでいます。お風呂が大好きで、ずっと遊んでいるので、彼女たちが満足するまで、僕はドアを半分開けて洗面所の椅子に座ってずっと待っています。お風呂から出たら、タオルで拭いて、保湿クリームを塗ってあげます。着替えはようやく自分たちでできるようになりました。「寒いから早く着替えてきなさい」と声を掛けると、自分たちでパジャマに着替えています。

—しつけの面で譲れないものはありますか。

ユージ 言葉遣いに関してはすごく注意します。YouTubeやTikTokから自分が知らない刺激的な言葉を覚えているようです。「やめろよ、お前」とか娘たちが遊びの中で言ったりしていると、「お前っていうのはやめなよ」などと注意しています。

アニメの影響はすごくありませんね。娘たちもアニメが大好き

です。僕も子どもの頃に見ていましたが、母親によく叱られていました。すべてではないですが、アニメの中には言葉遣いが乱暴なものもあるからと。たしかにそういうものもありますが、僕は止めないで見せています。「それはあんまり使っちゃだめだよ」とか、「人に言っちゃだめだよ」とか、良い言葉と悪い言葉の選別や声掛けは、僕がしています。

抱きしめられた感覚は

親に愛された記憶として残る

—子育てで大切にしていることを教えてください。

ユージ コミュニケーションやスキンシップですね。言葉もそうですけれど、しっかりと肌と肌で触れ合うスキンシップは大切だと思っています。今は新型コロナウイルスで大変ですが、家族で絆を再確認する良いチャンスだとも思っています。せっかく家族といられるのであれば、やはり手と手を取り合ったり、出かける時にしっかりとハグしたり、悲しいことがあった時に子どもの目線まで膝を落として、しっかりとなぜ辛かったのか手を握って聞いてあげたり。こういうことをするだけでもコミュニケーションの内容が変わってきます。だからスキンシップは、とても大切にしています。

子どもの時に親に言われた言葉で、大人になって思い出すのは、たぶん一言や二言ぐらいではないでしょうか。しかし触れ

てもらったり、抱きしめてもらったりしたことは、記憶のどこかに親に愛されたという証として残る気がします。具体的なものが出がなくてもそういう感覚を感じてもらえたらいいなと思っています。大人になって困った時や辛い時に、「私には帰る場所、温かい家がある」と思ってもらえるメッセージになるはずです。

**親が愛し合っている姿を見るのは子どももうれしい
子どもにとって大事な
のは親の幸せ**

妻に対する言葉遣いも大切にしています。これは結構意識しています。子育ての話となると子どもだけのことになりがちですが、夫婦間のあり方が実は子育てに大きく影響すると僕は思っています。ささいな一言ですが、「ありがとう」「大好きだ

よ」「おいしいよ」といった言葉
妻に掛ける幸せな親の姿を
見せるのは、子どもたちの精神
状態にすごく良い影響を与える
と思っています。子育てにおい
て一番大事なことは、まず妻を、
旦那さんを愛することだと思っ
ています。

僕は両親が離婚していたので
母子家庭でした。兄弟がいな
いので、母が仕事に出かけると僕
1人になっていましたが、母し
か働く人がいないので、子ども
ながらにそれを汲み取ってい
て、母の顔色ばかりうかがって
いました。母が疲れているので
はないかと、学校で嫌なこと
があっても母に今話すと悲しむ

からやめておこうとか、とにか
く母が楽しんでいるかどうかと
いうことばかりを気にしていま
した。

大人になってから友人などと
話をする、母子家庭というこ
とに関係なく、みな父親や母親
が喜んでいて顔を見るところし
かったし、喧嘩しているのを見
ると辛かったし、親が1人でも
2人でも同じだよと話してくれ
ました。

だから子育てがすごく下手な
お父さんお母さんだとしても、
子どもたちの前でしっかりと互
いに対する愛情を見せてけれ
ば、子どもたちはうれしんだ
と思います。

母子家庭や父子家庭
でがんばっている方も
いると思いますが、私
はこの子のために一生
懸命頑張らなければい
けない」と力が入りすぎ
ると、その頑張っている
姿が子どもには辛く見
えてしまいます。僕も
「僕のことはどうでもい
いから、お母さん、人
生を楽しんでよ」と思っ
ていました。

親が幸せなら、子ど
もも幸せなんです。親
が幸せでいることの方
が子どもにとっては大
事なのだと思います。



“隣の家”と比べない 初めての子育ては下手くそでもいい

「子育てのアドバイスをお願い
します。」

ユージ 僕自身も心がけている
ことが、「隣の家」と比べない
こと。これはすごく重要だと思
います。いまSNSやインター
ネットの情報があふれていて、

そこには良いことばかり書いて
あったりします。「こんなにお
父さんが手伝ってくれる」と
か、「お母さんがおいしいご飯
を作ってくれる」とか、世間の
家庭の良い情報ばかり入ってく
ると、「私はなんてダメなんだ

ろう」「俺、父親失格だな」と
いうような気持ちになりかねま
せん。夫婦喧嘩でもそういう言
葉が増え始めて、「あそこの○
○さんはこういうことをやって
くれるらしいよ」とか、「なん
であなたはできないの！」など

となる。だけど、家庭ごとに状
況が違えば発信する時は良いこ
としか発信しないことが多いか
ら、「隣の家」にも我が家と違
う問題がいろいろあると思いま
す。

だから参考にするのは良いけ
れど、比べるのは良くないと思
うのです。

また、1人目の子どもの時は



みな子育てが初めてなので、下手くそでいいと思います。家庭の環境はそれぞれ違うし、親が間違っていたから子どももそうなるとは限りません。自分が親として失格と思う瞬間があるかもしれませんが、教えていないのに成長してから人助けがすごく好きになる子どももいるし、一方で恵まれた環境で育ったはずなのに、大きくなってから誰かを傷つけるようなことをしてしまうこともあるかもしれません。

とは言えないでしょう。だからこそ、しっかりと愛情を伝えることに力を注いでいさえすればいいのではないかと思います。

子どもの前では旦那さんを立ててほしい

それから、これは多分に願いが入っていますが、お母さん方には、旦那さんを立ててほしいと思います。

うちの妻も「うちの旦那って本当にダメなんだから」などとネタ半分、本音半分で言います

が(笑)、言いすぎると、聞いている子どもにも「お父さんはダメ」と刷り込まれてしまうとあります。本当に不満があつたとしても、子どもたちの前では言わないでほしいのです。子どものいない時に本音を直球でぶつけてくれてもいいから、子どもの前では立ててほしい。ダメなお父さんであつても立ててあげてほしいです。

子どもが大きくなった時に、「うちの親父はダメだなあ、でも母ちゃん、こんなダメな親父だけど一切悪口を言わなかったな」と、お母さんの株が上がり

ヘルプを頼むのはサボりではなく大切な息抜きなるべく無理はやめましょう

—共働きで2人とも疲れ切った時や息抜きをしたい時はどうすればいいでしょう。

ユージ ベビーシッターとか、掃除してくれる業者さんとか、お金はかかりますが、たまに人様にお願ひすることも大切だと思います。そのお金は自分たちの有意義な時間を作るためのお金と考えたらそんなに高いものではなく、価値があるものだと思います。仕事でもない、家事でもない、カフェでお茶をするためだけでもいいし、映画を観に行くためでもいい。我が家はそういう時間を作るようにしています。奥さんが働いていなくてほぼ自宅にいる場合でも、お金が発生しないだけで、1日中

ますから。旦那さんが自虐的に「俺はダメだなあ」などと発した時に、お母さんが「そんなことないよ」とフォローしてあげるとよりいいですね(笑)。

仕事をしているのと同じですよ。忙しい毎日を過ごしていて息抜きをしないとお互いいつぱいいつぱいになってしまふので、定期的にヘルプをしてもらうようにしています。子どもたちも普段接しない人たちと交流できるので、良い刺激になっているようです。

頑張つて働いているお母さん方は「無理しなくていいですよ」と伝えたいですね。様々なヘルプを頼むのは、決してサボりではなく大切な息抜き。たまにはそんな時間をスケジュールの中に組み込んでください。このようなことを旦那さんが奥さんに提案するのもいいですよ。

健康なカラダのために

子どもたちの健康。親でしたら誰もが願うところ。今回は理学療法士で、長野保健医療大学で講師を務めるとともに、長野県理学療法士会で事務局長を務める山本良彦先生に、子どもたちの持っている力の支援、という視点からアドバイスをいただきました。

「遊びの体操」の勧め

自発的な遊びを意図的に

健康のための運動と言うと、どうしても大人目線で、こういうことをやると身体が丈夫になるよ、となりがちですが、子どもたちが好きな遊びを通して健康になれるようにすることが大切です。言い換えれば、遊びは自発的なもの。大人がこんな遊びはどう、と言うと、子どもたちはあまり乗ってきません。そうではなく、自分から見つけた遊びは、本当に楽しくやります。子どもたち目線でやれば良いと思います。

自分で作った遊びには、ひたすら熱中するもの

たとえば、園でケンケンを感じてきたお子さん。お家の方も一緒にケンケンをしてみましょう。そうするとお子さ

遊びは実は本当にシンプルなものが多いですね。それを、その子に合わせながら、ご家庭で、個々に応じたものにしていくことが大切です。



長野保健医療大学 講師
理学療法士 山本 良彦

んの方から、親御さんを押し回してきます。そこからケンケン手押し相撲、という形に進化していきます。

子どもたちはボール遊びも大好きです。しかし、2〜3歳児くらいですと、ボールの動きについていきません。そこで、風船を用意してみましよう。風船を蹴ったり、ついたり。本当に様々な遊びを発見し、熱中して遊びます。さらに、そこに団扇を置いてみましょう。

うちわで扇いで落とさないようにする、という遊びや、風船を下に這わせて追いかけるという遊びもできます。大人目線ではなく、少し「環境」を整えるだけで、子どもたちは様々に遊



学科 理学療法学専攻／作業療法学専攻

学専攻

きる医療人を育てます

最新の治療・ケアを実践するために、
「ム」で行うことが不可欠です。
連携ができる人材を育成します。



学校法人 四徳学園

長野保健医療大学

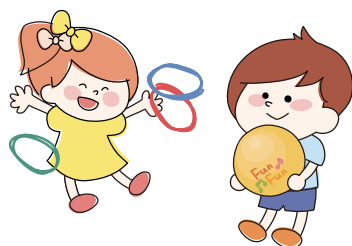
NAGANO UNIVERSITY OF HEALTH AND MEDICINE

〒381-2227 長野市川中島町今井原 11-1 (JR 今井駅から徒歩 2 分)
TEL : 026-283-6111 FAX : 026-283-6122



び、それは自然と健康づくりに繋がっていきます。

発達段階に 合わせた運動と 学習が必要な運動



運動には発達の段階があります。発達時期に合わせた運動、身体の使い方が大切になってきます。2歳の子どもにいきなりケンケンを教えても難しいですね。さらに、高望みすると、子どもは楽しくなくなり、運動嫌いになってしまいます。

最近気になることのひとつに、運動を全くしない子と、逆にハードにやり過ぎる子どもたちと二極化があります。特に気になるのは、ハードに動き過ぎる子どもたち。運動のし過ぎで、肩を痛める子どもや、関節を痛める子どもが増えています。発

達段階に応じた運動が何より求められる例です。一方で、運動を全くしない子は、姿勢が悪かったり、体力がつかず、意欲面でも無気力になってしまいます。

運動は学習が必要な部分もあります。幼児期で大切な運動の一つに歩くことがあり、歩くことも大切な学習です。たとえば、坂道を上る・下ることも大切な運動です。坂道をブレーキをかけながら降りてくるというのは、学習ですね。抑えながら動くというのは練習が必要になってきます。お家の方とともに、まねっこ歩きなどをしながら、楽しく学習させることも必要になってきます。

牽引役ではなく、 支援する大人に

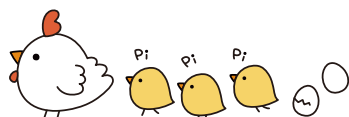
子どもたちの育ちは山登りと同じです。いくつものルートがあります。その子に合ったルートを探していくのがベストですね。ですから、このルートをいつまでに登ると決めてしまうと、子どもたちの意欲をそい

てしまいます。

遊びは自分で見つけてやるものです。与えられたおもちゃだと、すぐに飽きてしましますが、逆に自分で選んだ棒が一つあれば、様々な遊びを見つけ、それは創造力や意欲にもつながっていきます。

私の仕事は理学療法士ですが、その主たるものは「支援」です。その人に様々な方法を示し、その人のやりたい方向を決めてもらい、その人が持っている力を支援する仕事です。本人に選んでもらうとモチベーションも上がるものです。

子どもたちを取り巻く環境には、自然環境や近くに公園がある等々、様々なものがありますが、環境の一つに周りにいる大人があります。「自分も環境の一つ」と考えてみましょう。そして、一番簡単に変えられる環境でもあります。子どもたちが主体的に動く環境を考えていきましょう。



信州で専門職連携教育を

◆保健科学部 リハビリテーション
◆看護学部 看護学科
◆大学院 保健学研究科 保健

広く社会に貢献で

現在の医療は患者さん一人ひとりに対して、さまざまな専門職が連携をとり「チー
長野保健医療大学は専門領域を越えた



体を動かそう！

運動遊びで 運動好きな子どもを育てましょう

長野県教育委員会 スポーツ課からのメッセージ

幼児期に運動遊びを

幼児期から運動遊びをすることは、スポーツに親しむ力を育むとともに、体力を向上させる上でとても重要です。また、意欲や気力を高め、人とのコミュニケーション力を身につけるなど、心の発達にも大きな影響を及ぼします。

さらに、運動遊びにより脳の前頭前野が刺激され、感情のコントロール（注意力・抑制力・判断力）が向上し、“キレル”といったことが抑えられます。

お子様の健やかな成長のためにも、体を動かして遊ぶ中で様々な動きができるよう工夫をしてみませんか。

支持力・跳躍力



トンネル



懸垂力



木登りコアラさん

親は足をしっかり広げて立ち、両手を広げて構えます。最初は、少しひざを曲げて、子どもがその上に立てるようにしましょう。子どもは、ぐっと体をひきつけながら、親にしがみつきます。そして、落ちないように気を付けながら、親の体をぐるっと回しましょう。

まだ子どもの力が弱いうちは、落ちないように、親がそっと子どものおしりに手を回してあげましょう。



親がうつぶせになって、子どもがその前に立ちます。まずは、親の体を踏まないように、両足を揃えて、ジャンプしましょう。

子どもが跳び越したら、親は手で体を支えてトンネルをつくり、子どもはクマ歩きやワニ歩きでトンネルをくぐります。

慣れてきたら、親がトンネルを作ったら、くぐる。寝そべったら、跳び越すとランダムにやってみましょう。「くぐって」、「跳び越して」と親が声をかけながらやってみましょう。

跳躍力



トントジャンプ・グーパージャンプ



親は座り、子どもは立って両手をつなぎます。

親は両足を開き、その中に子どもが両足を揃えて立ちます。

まずは、手をつないだまま、その場で両足を揃えたまま連続ジャンプをしましょう。足がばらばらにならないように、親が見守って

あげてください。親も一定のリズムを意識して、手でタイミングをとってあげましょう。

慣れてきたら、「せーの」で親が足を閉じ、子どもが足を開いて、親の足を踏まないように跳び越します。次の「せーの」で、親が足を開き、子どもが足を閉じて元の形にもどります。さらに慣れてきたら、「はい、はい」と一定のリズムを刻みながら連続で跳び越しましょう。

ただ、子どもの運動を見守るだけではなく、親も一緒に運動することができます。

声をかけたり、手をつないだり、だっこしたり。タイミングを合わせたりしながらスキンシップすることで、心の安定やコミュニケーション能力の向上にもつながっていきます。

長野県版運動プログラム

長野県教育委員会事務局スポーツ課では、子どもたちの体力向上を推進するために、「長野県版運動プログラム」の普及を行っています。幼児を対象にした長野県オリジナルの「幼児期からの運動遊び」もあります。長野県教育委員会のホームページからも見ることができます。ぜひご活用ください。

絵本の ひろば

絵本は、子どもが本来持っている可能性を広げてくれる貴重な存在。読み聞かせなどを通して親子の絆が深まるなど、子どもの成長に不可欠なものと言えるでしょう。

そんな絵本の魅力に迫っていくコーナー。安曇野市穂高にある「絵本美術館 森のおうち」の館長、酒井倫子さんに、テーマ別におすすめの絵本を紹介してもらいます。絵本選びの参考に活用してください。



今回は、小さい子にも大きい子にも“わすれもの”と“おくりもの”を届ける、豊福まきこさんの心やさしい物語を紹介します。

「絵本美術館 森のおうち」館長 酒井倫子

ぼくのこと、わすれっこないよ

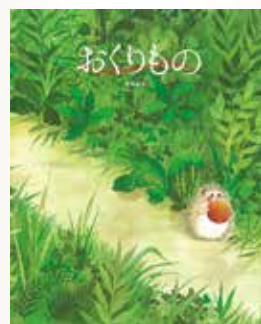


『わすれもの』

豊福 まきこ／作
B L 出版 定価 1,540 円（税込）
（対象年齢 3 歳～）

大きな大きな公園のベンチに小さい小さいひつじのぬいぐるみが、ぽつんと座っていました。通りかかった人がみんな不思議がりましたが、ひつじはだまって座っていました。ともだちのミナがきっと迎えにきてくれると思ったのです。カラスたちが寄ってきて、ベンチからころがして落としましたが、ねこが来てひつじをベンチにもどしてくれました。ねこが「あんたすてられたのかい」と心配してくれましたが、ひつじは「すてられたら むかえはこないけど わすれものはむかえがくるんだ」と、ひとばん続いた雨の中、じっと待ちました。次の朝…、ミナは迎えにきてくれたでしょうか。

おくりものって、うれしいね



『おくりもの』

豊福 まきこ／作
B L 出版 定価 1,430 円（税込）
（対象年齢 3 歳～）

春です。長い冬のあいだ眠っていたハリネズミくんが目をさました。「おはよう よく ねむれたかい？」と、森の動物たちが、おたがいにハグする時も、みんなで持ち寄ったおやつを食べる時もハリネズミくんだけ、ちょっと遠くにいました。ハリがみんなにささってしまうのです。クマさんがなぐさめてくれたことで、ハリネズミくんは「ぼくの ハリにも できることがあるのかな…？」と考えて、ハリでみんなにマフラーをプレゼントしました。すると、クマさんはみんなと相談して、ハリネズミくんにお礼で何をプレゼントしたと思いますか？

よく噛んで食べよう！

楽しい食育

よく噛むとたくさんのメリットが

子どもが食事をする際に「ゆっくりよく噛んで食べなさい」と注意することがよくあります。よく噛むことで消化吸収されやすくなるだけでなく、「噛む力」がつくと、虫歯予防になったり、さらには勉強も運動もできてストレスのない子に育つという研究もあります。たくさんさんのメリットがあります。

●噛むことの効用『ひみこのはいぜ』

噛む事の効用の8つの頭文字をとった、咀嚼（そしゃく）回数が現代の6倍だったという弥生時代の「卑弥呼」にちなんだ食育ワードです。

作り方▼

▲ごまとレーズンのビスコッティ

▲切り干し大根の具だくさんスープ

1 オープンは180℃に予熱しておく。

2 ボウルに薄力粉、きび砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。さらにレーズン、すりごまを入れて混ぜる。

3 2に溶き卵を加えてゴムベラなどで混ぜる。練りながら生地をひとつにまとめる（まとまらない場合は牛乳を小さじ1ずつ足して調整する）。

4 長方形（厚さ1cmくらい）にまとめて形成した生地を、フッキングシートを敷いた天板にのせて、180℃に予熱したオーブンで20〜25分焼く。取り出して、オーブンの温度を160℃に下げ、5 生地を粗熱が取れたら8mm幅くらいにスライスして、天板に切った面を上にして並べ、160℃のオーブンで15〜20分焼く。

●噛むおやつ
ごまとレーズンのビスコッティ
★ザクザクとした硬い食感が楽しめるイタリアの伝統菓子。
「スー」度、コッソリ焼くという意味で、その名の通り2回焼くのが一般的な作り方です。お好みでくるみやアーモンドなどのナッツ類、ココアなどを入れてもよいですね。

材料▼（作りやすい分量）
薄力粉…150g
きび砂糖
（グラニュー糖でも可）…50g
卵…1個
すりごま…大さじ1
レーズン…適量

●噛むスープ
★切り干し大根のアレンジしたスープです。

『ひ』…肥満防止▼よく噛むと、満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止になります。

『み』…味覚の発達▼食べ物本来の美味しさを感じることで、味覚が発達します。

『こ』…言葉の発達▼噛むことで、顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音できるようになり、顔の表情も豊かになります。

『の』…脳の発達▼噛むことで、こめかみ付近がよく動き、脳への血流が良くなり、脳の活性化に役立ちます。

『は』…歯の病気を予防▼歯の表面が磨かれ、唾液の分泌が良くなり、虫歯や歯周病の予防に繋がります。

野菜ソムリエ上級プロ NAHO
フリーアナウンサーを経て、ぶどう農家に嫁いだのを機に、野菜ソムリエの資格を取得。「畑から食卓までコミュニケーションでつなぐ」をモットーにテレビ、料理教室、講演会イベント、メディアなどで野菜・果物の魅力を楽しくわかりやすく発信している。1児の母。須坂市在住。

『が』…ガンの予防▼唾液の成分であるペルオキシダーゼには、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています。

『い』…胃腸の働きを促進▼食品を噛み砕いてから飲み込むことで、胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保つてくれます。

『ぜ』…全身の体力向上▼噛み締める力を育てることで、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養うことに繋がります。

「ひと口30回噛む」のが良いと言いますが、30回噛むまでに食べ物口の中でなくなってしまうかもしれませんが、ね。現代の食事は柔らかく、噛み応えのない物が多いので噛む回数が減ってしまっているようです。ハンバーグやスパゲッティ、ケーキに、アイスクリームなど柔らかいものばかり食べていませんか？ 噛むことは健康への第一歩。食材や調理法を工夫して、噛む回数を増やしましょう。

●噛む力を鍛えるポイント

◆歯ごたえのある材料を使って料理をしよう

野菜ならごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、大根、ブロッコリー、ほうれんそう、小松菜、春菊、さつまいも、切り干し大根など。果物なら、りんご、梨、ドライフルーツなど。肉、いか、たこ、こんにゃく、干しシイタケ、煮干しなどもおすすめです。

◆素材はやや大きめに切るのがコツ

カレーならお野菜ゴロゴロ、また加熱時間も短めにして噛み応えを残しましょう。

◆食事にはゆっくり時間をかけよう

◆食べ物や飲み物を流し込まない

噛む力の発達は子どもによって違うので無理をしないでその子のペースに合わせるのがいいですね。

子育てニュース



幼児期から運動が好きな子どもほど 小学校でも「運動が好き」の傾向に

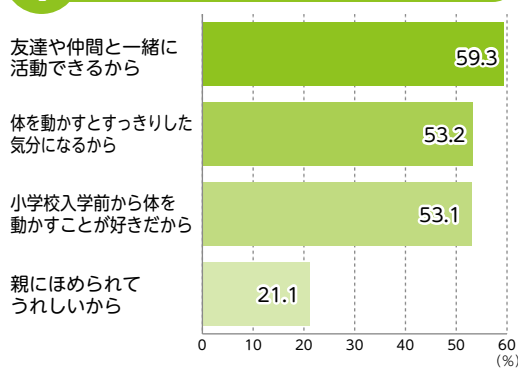


「小学校入学前から体を動かすことが好き」だった子どもは、小学校に入っても「運動が好き」と答える割合が高いことなどが、文部科学省が行った『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』の結果から明らかになりました。同調査は全国の小学5年生と、中学3年生を対象に行ったもの。ここでは、小学5年生の結果を紹介していきます。

まず「運動やスポーツをすることは好きですか」を聞いています。男児は91%、女児は84%が「好き」もしくは「やや好き」と回答しています。

9割前後の子どもたちが「好き」とする運動ですが、その理由も聞いています。男女ともに最も多い回答は「友だちや仲間と一緒に活動できるから」で、次が「体を動かすときすっきりした気分になるから」です。さらに「小学校入学前から体を動かすことが好きだから」と続き、

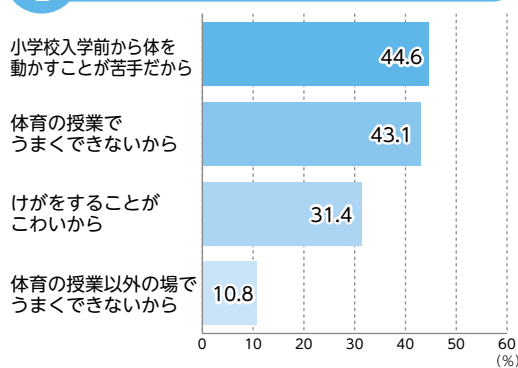
グラフⅠ 運動が好きな理由 長野県小5男児



「すことが好きだから」と続き、男女ともに半数以上が、いずれかの回答を選択しています。また、男児の21%、女児の23%は「親にほめられてうれしいから」としています。

一方、運動が嫌いとした人にもその理由を聞いています。「小学校入学前から体を動かすことが苦手」とする回答は、男児は

グラフⅡ 運動が嫌いな理由 長野県小5男児



44.6%で、全項目で最も高い割合に。女児も48.8%で、こちらは2番目に多くなっています。運動好きⅡ丈夫な体づくりには、小学校入学前から、体を動かすことが好きで、親も積極的に関わり、ほめてあげることが大切そうです。

次に、本県小学生の運動能力を、全国平均と比較して見てみ

全国体力・運動能力調査における本県小5生の結果

		男子		女子	
		全国順位	全国との差	全国順位	全国との差
筋力	握力(kg)	1	0.74	10	0.38
筋持久力	上体起こし(回)	21	0.05	28	-0.19
柔軟性	長座体前屈(cm)	11	0.53	12	0.55
敏捷性	反復横跳び(点)	23	0.62	24	0.52
全身持久力	20mシャトルラン(回)	22	1.15	30	0.56
疾走能力	50m走(秒)	36	-0.09	44	-0.12
跳躍能力	立ち幅とび(cm)	12	1.12	13	1.63
投球能力	ボール投げ(m)	15	0.98	14	0.72
体力合計点		13	0.70	21	0.36

ましよう。

左表最下段の体力合計点ですが、男女ともに全国平均を上回り、男児は13位、女児は21位という結果になっています。全国の子どもたちより少しはあります。全体的には体力・運動能力は上回っているようです。しかし、種目別で見ると数値にばらつきがあり、握力・長座体前屈・立ち幅跳び、ボール投げは全国上位にあります。一方で、苦手なのが50m走。男児は36位、女児は44位という結果です。走る楽しさも幼少期からつけたいものです。

大切にしたい 幼児期の遊び

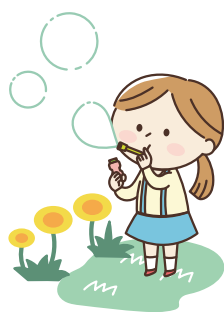
「夢中になって遊ぶ子ども」

以前、ある保育園に勤務していた時のことです。あるクラスの子どもたちが、夢中になって「泥だんご」を作っていました。



この土が固まりやすいか」また「耳たぶくらいの固さがいいらしいよ」と友だちと会話しながら混ぜる水の量を加減し、いい感じに泥を丸めます。その丸く固めただんごに、サラサラ砂をかけてピカピカに磨き上げます。子どもたちは、根気よくその作業を続けながら、どの場所の砂がより細かくサラサラか探しては試し、時には畑や、近くの神社の砂がいいかもしれないと出かけていき、試していました。

泥だんごができ上がったからも「誰のだんごが一番固いか競争しよう」と土山から転がしたり、高い所から落として固さを競い合ったりしていました。また、絵本で見



た、赤や青などの色付きの泥だんごに興味をもち、どうすれば色が付けられるか考えて、絵の具やマジックで塗ってみたり、コンテを粉にしてかけてみたりするなど、考えたことを試し、失敗してはまた考え、試すことを繰り返して、自分のイメージしただんごに近付けていきました。そして、「また明日もやろう」と、楽しみながら何日も続けていきました。

夢中で遊ぶ子どもたちの表情はとても楽しそうで、意欲にあふれ、見ているこちらまで嬉しい気持ちになりました。

「遊びの中のたくさんの学び」

この泥だんごの遊びでは、だんごを固くするのに適した土や水の加減、場所によって砂の粒の大きさが違うサラサラ砂など、体験を通して得る技術や知識がたくさんあります。そして、おもしろそう、試してみたいなどの好奇心や探究心、また友だちと協力したり教え合ったり、時には競い合ったりするなどの人と関わる力、失敗から学ぶ力、意欲や根気、感性というような、目には見えない大切な育ちもたくさんあります。

す。

「子どもを大切に見守る」

子どもたちは、学ぶために遊ぶのではなく、遊びそのものを楽しみ、夢中になって遊ぶ中で、気付かない間にこの時期の大切な、たくさんの学びにつながる体験を積み重ねています。

また、「泥だんご」など、子どもたちの創り上げた様々な作品や、成長した姿の奥には、子どもたちが、頭や体を存分に働かせ、失敗や挑戦を繰り返すなどしながら、夢中になって遊んだ過程があります。その過程にも思いを馳せ大切に受け止めたいものです。

子どもが夢中になって遊ぶ中にはたくさんの学びがあることをあらためて意識し、遊びの過程にも思いを馳せたり、そこにどんな成長があるかを見とったりしながら、子どもを大切に見守っていききたいですね。



予防は治療にまさる



長野県全県を巡回健診しております、メディカルチェックの
健康マスター 藤島志保 がお送りする、健康だより。

※日本健康マスター検定【健検】は、最新の健康情報に基づくヘルスリテラシーを学び、資格
を習得できる、国内唯一の検定制度です。当法人は健検の取得を通して、職域、地域、学域に
において必要な健康知識とそれを活かすためのスキル 「健康リテラシー /ヘルスリテラ
シー」の向上に努めております。



入浴の
はなし

お風呂で ゆったり、まったり、清潔に

寒くて全身が冷える季節、暑くて汗をかく季節、どの季節にも入浴は気持ちがい
いものですね。普段、当たり前のように入っているお風呂が、我々のからだに、
どのように良いのか、今回はそんな話をお伝えしたいと思います。

入浴の効果

私もお風呂が大好きです。
「はあ〜」と思わず湯舟で声が出て
しまいますね。一日の終わりに、
ゆっくり湯舟に浸かっているときは、いやな事も忘れて「幸
せ」と感じる方も多いのではないのでしょうか。お客様へのア
ンケートでも、一日の中で「入浴」「睡眠」の時間を好まれ
る方が多いという結果が出ています。

入浴には、「温熱作用」「疲労回復」「緊張をほぐす」とい
う効用があると言われています。

お風呂で皮膚を温めると、血管が拡張して血流が増大し、
温められた血液が身体じゅうをめぐるります。全身が温まる「温
熱作用」です。全身浴でなくても、手足だけでも効果が見ら
れます。「足湯」で汗をかくのはこの効果ですね。

お風呂に浸かって、お湯に沈んだ部分には、「水圧」がか
かります。特に半身浴の場合は、足の静脈から心臓へ戻る血
液の量が増え、伴って心臓からの血液量が増えます。そのた
め、血行が全身にわたり良くなり、「疲労回復」が早まります。
心臓に負担をかけないためには、半身浴の方が良いとも言わ
れています。

ゆっくりと37〜39度のぬるいお湯に10分以上浸かると、
副交感神経が刺激され、「緊張がほぐれて」筋肉も緩んでき
ます。精神的な回復と疲労回復が期待できます。



お風呂でウイルス・ 病原菌を洗い流そう



私たちは、無意識のうちに体、特に「顔」に
触れています。一時間にどのくらい自分の
手で「顔」に触れているのか、私も仕事中に
カウントしてみました。なんと、想像以上の
「1時間に27回」も触れていたのです。コロ
ナ禍で最近ではマスクを着用し、できるだ
け顔に触れないように心がけている方もい
らっしゃるようですが、やはり想像以上に
顔に触れる機会は多いですね。

お風呂に入りシャンプーや石鹸で洗うこ
とで、顔や体や髪の毛に付着しているウイ
ルスや病原菌を一気に洗い流すことができ
ます。夜の入浴、朝の入浴、それぞれに効果
はありますが、外出先で付着したウイルス
や病原菌を洗い流して、自宅に持ち込まな
いという点では、この
コロナ禍、帰宅後にご
自宅ですぐ前の
入浴がおすすめです。



今回は当社のアンケート結果や日本医師会のホームページを参考に、健康マ
スターエキスパート藤島志保が入浴についてお伝えしましたが、これからもその
時々にあった健康情報をお届けしていきたいと思います。次回をお楽しみに。



特定非営利活動法人メディカルチェック

〒381-0022 長野県長野市大豆島1562
TEL026-222-3115 FAX026-222-3117





カンタン♪
おいしい♪

みすずのおすすめレシピ

3種の手巻きいなり寿司

シート状にした味付いなりあげを使う、新感覚の手巻き寿司。いなりあげの皮に酢めし(ごはん)を広げて、お好みの具材を巻くだけです、とっても簡単! お子様と一緒に作るのも楽しいですね。ぜひ、お試しください。



おいなりさん

動画で作り方を
紹介しています!



Recipe 1

Recipe 2



細ぎりこうや入り キーマカレー

挽き肉の量を少なくして、替わりに細ぎりこうやを入れました。大人も子供も大好きなカレーがひと工夫で、とってもヘルシーなひと品に変身です。



細ぎりこうや55g



株式会社 みすずコーポレーション

〒380-0928 長野県長野市若里1606
TEL:026-226-1671(代)

〈みすずショッピングサイト〉では、手軽で美味しいレシピを随時、更新中です。最新カタログをご希望の方も、こちらからお申し込みいただけます。

<https://shop.misuzu-co.co.jp>

☎ 0120-860-719(通販室)

営業時間: 月~金 9時~17時 不在時・夜間・土曜・日曜・祝日は留守番電話にて承ります。

