

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **28**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



現代社会では、メディア(テレビ、ビデオ、スマートフォン、タブレット、ゲーム等)が急速に発展し、便利な世の中となっています。しかし、メディアとの長期間に及ぶ接触は、心身の発達過程にある子どもへの影響が懸念されています。日本小児科医会では、2004年に「子どもとメディアの問題に対する5つの提言」を発表しており、メディアの子どもへ与えるさまざまな影響について、注意喚起をしています。お子さんを持つ親御さんは、お子さんにスマートフォンやタブレットを長時間見せていませんか。ご家族で「メディアとの付き合い方」について話し合みましょう。

スマートフォンの長時間利用による 子どもへの影響

- ・コミュニケーション能力の低下(人と直接話す機会を失う)
 - ・運動不足(骨や筋力が育たない)
 - ・睡眠不足(夜に使用すると体内時計が狂う)
 - ・脳の機能の低下(記憶や判断を司る部分の機能が低下)
 - ・視力低下(外遊びの機会が減ることで目の機能が育たない)
- ※特に2歳以下のお子さんの場合、親子が顔を合わせ一緒に遊ぶ時間を奪い、言葉や心の発達を妨げます。

【「はぐ♥くみ」子育て電話相談】

☎306-2277

(月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時を除く))

日本小児科医会が提言する5つの注意喚起

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋には、テレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



いもママの
おすすめレシピ

材料	分量(2人分)
ゴーヤ	小1本(約200g)
卵	2個
(A)ツナ缶詰(油漬け)	40g
(A)パン粉	6g(大さじ2)
(A)塩	少々
(A)こしょう	少々
(A)カレー粉	少々
オリーブオイル	小さじ1
※エネルギー(約150kcal/人)、食塩相当量(約0.6g)、タンパク質(11.3g)	



【Point】

卵の中に赤いパプリカやパセリを刻んで入れると、彩りが良くなります。

ゴーヤが苦手な人もおいしく食べられます♪ 「ツナ入りゴーヤピカタ(カレー味)」

【作り方】

- ① ゴーヤを5ミリメートル幅の輪切りにし、スプーンでワタと種を取り除く。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、ゴーヤを並べて両面を中火で1分ほど焼く。
- ④ ゴーヤの輪の中に②を入れる。
- ⑤ フライパンにふたをして両面を1分間ずつ焼き、器に盛り付けたら出来上がり！