

健康増進計画推進キャラクター

ケハジウレブドジャー

お役立ち情報

メディアとの付き合い方 編

Q. 長時間のスマホやテレビ、子どもにどう影響する？

睡眠不足

運動不足

生活習慣の乱れ

視力の低下

コミュニケーション能力の低下

南九州市の現状は・・・？

1歳6ヶ月児・2歳児・2歳6ヶ月児の子どもの約半数が、1日2時間以上
テレビ・スマホなどの電子機器を利用している（乳幼児健診集計より）



★家庭でできるメディア対策★

- 2歳までは、テレビ・ビデオ・スマホはなるべく見せない。
- 時間のバランスをコントロールする。
メディアの時間は、1日2時間を目安。ゲームは30分以内まで。
- 視聴する番組やゲームソフトなどの内容は保護者が選択する。
対話をしながら、理解の様子を観察し、ふさわしい内容かを判断しましょう。
- 視聴時の子どもの反応や働きかけへ応答する。
見せっぱなしにするのではなく、一緒に視聴し、その時の子どもの気持ちを理解するように心がけましょう。
- 「見終わったら消す」、「約束時間をする」、「ここまでで終了する」などの習慣化を図る。
- 利用開始前に約束し、納得させたうえで見る、遊ぶようにしましょう。
- 五感を使った遊びをたくさん経験する。
乳幼児期は特に、五感を使って、体いっぱい使って遊ぶことが大切です。

参考：「子どもとメディア」の問題に対する提言 公益社団法人 日本小児科医会



【問い合わせ】
知覧保健センター

TEL 0993-58-7221

食改さんの すこやかお薦めレシピ



白菜入りマーボー豆腐

栄養士
から

のみ込む機能が低下している方で
も食べやすいメニューです。

こんにちは。“食改”です !!

頴娃地域の食生活改善推進員より、「白菜入りマーボー豆腐」を
ご紹介します。

材料
(2人分)

豚ひき肉	100g	●しょうゆ	小さじ2
豆腐	150g	●酒	小さじ2
白菜	140g	●みりん	小さじ2
にら	40g	サラダ油	小さじ2
●みそ	小さじ2	片栗粉	小さじ2

作り方

- 白菜は縦4つ切り1cmくらいに切る。にらも1cmに切る。豆腐は1cmのさいの目に切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉をバラバラになるまで炒め、白菜、にらを加えてさらに炒める。
- ②に水100ml、みそ、しょうゆ、酒、みりん、豆腐を加えて煮る。
- 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！など、ご要望がありましたら、お問い合わせの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。

栄養
1人分

●エネルギー 253kcal ●食塩相当量 1.7g
●タンパク質 16.3g