

すこやかな命を子どもたちに！
未来を担う子どもたちのために、子どもたちの幸せのために

子どもの ヘルスプロモーション

—食育と健康支援

八重垣 健（日本歯科大学大学院教授）

吉田 貴彦（旭川医科大学大学院教授）／編

●よくない生活習慣はすべて疾患の発症要因です。しかし、よりよい生活習慣は一朝一夕には身につけません。だからこそ、子どものうちからのヘルスプロモーションが大切！

●子ども時代からの生活習慣を見直すことや、食から始まるすこやかな生活のための正しい栄養・食育、また身体のよりよい発達のための運動など、子どもの心と体の健康増進のためのヘルスプロモーションを具体的に展開したガイドブックです。

●胎児期・乳幼児期～壮年期までにおける生活習慣病発症のモデルシュミレーションを、わかりやすいイラストにして見開き頁で示しました。

●少子化時代、子どもは社会の宝！医療、保健、栄養、教育、保育など、子どもの健康増進に関わるすべての人に、ぜひともお勧めしたい一冊です。

■B5判／192頁／2色刷

■定価3,990円（本体3,800円＋税5%）

ISBN978-4-263-44257-9

C O N T E N T S

I はじめに

- ・ヘルスプロモーション心と体の健康教育
- ・健康をどう教えるか—歯科保健の応用

II 体の健康

- ・生活習慣病とは
- ・高血圧
- ・虚血性心疾患
- ・脳血管疾患
- ・肥満
- ・糖尿病
- ・骨粗鬆症
- ・歯周病と齲蝕
- ・がん
- ・タバコ

Q&A 高血圧／虚血性心疾患／脳血管疾患／肥満／ダイエット／糖尿病／骨粗鬆症／歯周病と齲蝕／歯みがき／がん／タバコ

III 食からはじまる健やかな生活

- ・おいしさと健康
- ・食べることと子どもの成長

IV 栄養と食事

- ・日本食のよいところって何？
- ・長生きする人の食事の特徴は？
- ・食塩の摂取について注意することは？
- ・アレルギーと食事

V 離乳の方法 - 離乳に際して重要なことは？

- ・運動と体の発達
- ・運動と体の発達

VI 心の健康

- ・精神の発達
- ・不登校引きこもり
- ・心の発達

VII 家族団らんと学力

- ・家族団らんと学力

VIII 実践編

- ・子どもの健康教育実践例

IX 子どもの生活習慣と健康

おわりに 子どもたちの幸せのために

医歯薬出版株式会社

〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10 TEL.03-5395-7630 FAX.03-5395-7633 <http://www.ishiyaku.co.jp/>