食育ひろば

今年も残すところあと1ヶ月、冬支度が必要な季節となりました。
これからは体を温める食べ物がおいしい時期ですが、年末年始はお菓子やケーキ、ごちそうを食べる機会も多くなります。大人もこどもも体重増加には気を付けて過ごしましょう。

こどもの肥満とやせ

こどもの肥満とやせの基準は？

肥満度（%）＝（実測体重(kg)―標準体重(kg)）÷ 標準体重(kg)×100(%)

＜肥満度＞15%以上…太りぎみ　　－15%以下…やせぎみ

＊肥満度は標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示す

母子健康手帳の身長体重曲線（肥満度判定曲線）でチェックしよう！

なぜ「肥満」になるのか？

・お菓子・ジュースの摂りすぎ
・栄養バランスがかたよっている（炭水化物や脂質が多い）
・運動不足
・夜型の生活（寝る前に食べる）
・朝食を抜く

消費エネルギーより摂取エネルギーが多くなり余分なエネルギーが脂肪となって蓄積

体重増加

肥満は、極端な食事制限はせず、内容を見直すことから！

①甘いお菓子やジュースを減らす

②フライドポテトやスナック菓子など、揚げ物を減らす

③肉や魚・豆腐・卵をバランスよく摂る

④野菜を増やす

⑤よく噛んでゆっくり食べる（満腹中枢を刺激する）

⑥手作り料理でうす味を基本に

おやつの時間以外もジュースやお菓子を食べていない？
朝食を菓子パンで済ませることが多くない？

おやつ＝甘いもの」という考えは×
こどものおやつは「小さな食事」

こども大人と同じように高血圧や動脈硬化の症状があらわれます。こどもの肥満は大人の肥満に移行しやすいため、できるだけ早いうちに改善することが大切です。「肥満」や「やせ」は体の問題だけでなく、心の問題にもつながるため、食環境を整えてあげましょう。