

子どもの肥満予防のために 生活習慣を見直そう

★子どもの肥満は30年間で3倍に増え、子どもの1割が肥満ではないかと言われています。幼児期以降の肥満は大人になっても5割は持続し、糖尿病、高脂血症、心臓病などの生活習慣病を高率におこします。肥満は「食べ過ぎ」と「運動不足」という悪い生活習慣によっておこされます。食べ物の好き嫌いは離乳期からはじまり、幼児は好きなものを、好きなだけ食べるようになります。テレビやゲームのような室内での一人遊びは深刻な運動不足を招きます。「三つ子の魂、百までも」と言われるように、幼児期に染みついた習慣は大人になってもなかなか変わりません。幼児期によい生活習慣を身につけ、子どもの肥満を予防することは、将来の生活習慣病の発症を防ぐ最も確実な方法です。

★全員で約束を守りながら、楽しい食事をしましょう。

①1日3食、規則正しく食べましょう。

朝食抜きは太りやすいだけでなく、悪い生活習慣のはじまりになります。早寝、早起きを心がけましょう。

②よく噛んでゆっくり食べましょう。

早食いは、ついつい量が多くなります。ゆっくり味わって食事をしましょう。

③夜食はやめましょう。

夜にかけての食事は太りやすくなります。

④薄味の食事に慣れましょう。

塩分は食欲を刺激し、食べ過ぎのもとになります。長期的にみれば、高血圧の原因になります。

★おやつは4番目の食事です。時間と量を決めましょう。

①ケーキ、スナック菓子は少なめに、清涼飲料水（ジュース、コーラ、スポーツ飲料）はお茶に変えましょう。

スナック菓子1袋（120g）に、ご飯4杯分のエネルギーがあります。

子どもは1日に砂糖を約20g以上食べると、肥満になるといわれています。清涼飲料水1本(250ml)には、砂糖が22gも入っています。

②牛乳、ヨーグルト、くだものをおやつにとりいれましょう。

乳製品に含まれるカルシウムは強い骨を作り、くだものに含まれる食物繊維は食べ過ぎを防ぎます。*

★子どもは遊ぶことが運動です。運動不足になっていませんか？

①親子で体を動かし戸外で楽しく遊びましょう。

親子で遊んだり、運動する楽しみを覚えさせ、幼児期から運動に親しむ習慣をつくりましょう。

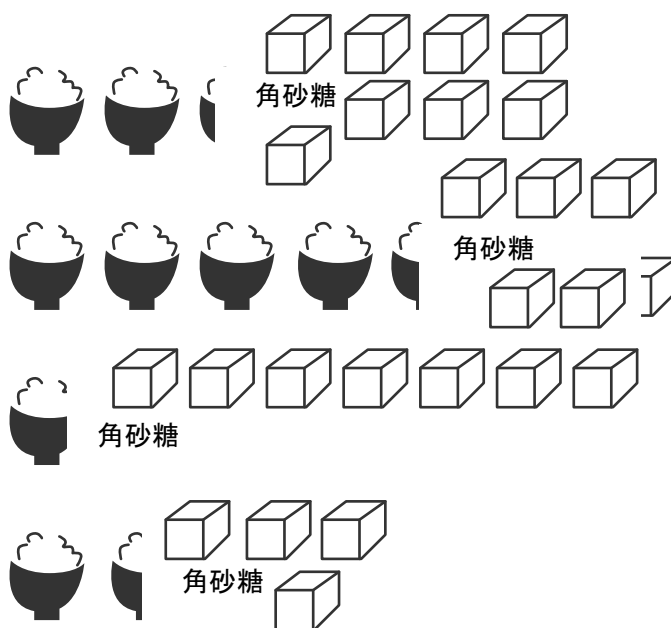
②家の手伝いをする習慣をつけましょう。

子どもの運動時間が年々減っています。家で手伝いをしなくなったことも原因のひとつです。

③テレビの見過ぎ、テレビゲームのし過ぎは禁物です。

肥満した子どもほど長時間テレビを見たり、ゲームに興じたりします。ますます運動不足に拍車がかかります。

	ご飯	角砂糖
ショートケーキ (100g)	2.3杯	8個
スナック菓子 (100g)	4.2杯	5.5個
清涼飲料水 (250g)	0.7杯	7個
アイスクリーム (100g)	1.35杯	4個



ご飯一杯は148kcalのエネルギーが、また、角砂糖1個は3.6gの砂糖が入っています。

北九州地区小児科医会・北九州市医師会園医会 (<http://www.kitakyu-ped.com/>)