

子どもの肥満について

子どもの肥満は、そのまま進行していくと小児生活習慣病のおそれがあります。それだけでなく、成人の肥満にもつながりやすく、メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが高くなるため、小児期からの対策が必要です。

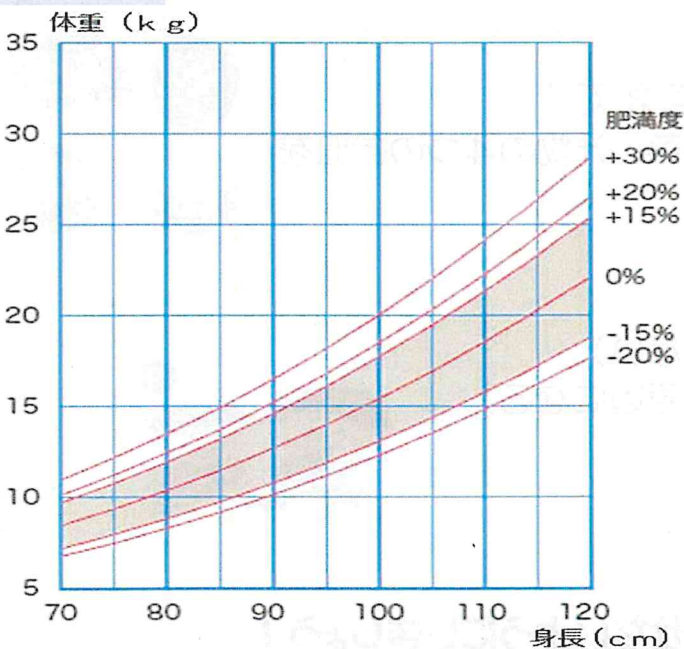
さらに、体が思うように動かないことで運動が嫌いになったり、体型にコンプレックスを抱いて消極的になったり、肥満期間が長いほど改善することが難しくなります。

家族も一緒に生活習慣を見直してみましょう！！

子どもさんの肥満度は何%でしょう？

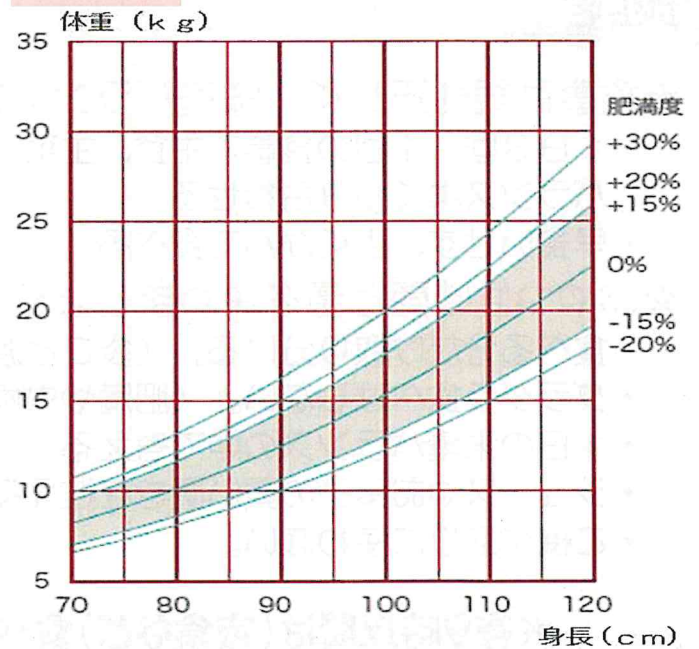
【幼児の身長体重曲線】

男子



女子

※幼児肥満の判定法は肥満度です。



【グラフの見方】 お子さん体重と身長が交差する点を見てください！(1～6歳)

※上記曲線は母子健康手帳にも記載されています。

《判定区分》

肥満度区分		
+30%以上		ふとりすぎ
+20%以上	+30%未満	ややふとりすぎ
+15%以上	+20%未満	ふとりぎみ
-15%超	+15%未満	ふつう
-20%超	-15%以下	やせ
-20%以下		やせすぎ

天草市では幼児健診にて肥満度20%以上の場合は栄養指導を実施しています。さらに、肥満度30%以上の場合は医療機関受診をすすめています。



太りやすい生活習慣

1. 食生活

早食いや脂肪・糖分が多い食事など栄養バランスの偏り、朝食欠食、不規則にとるおやつなどの食生活の乱れ

2. 運動習慣

室内遊び、テレビの長時間視聴、車での移動やエスカレーターの利用などによる身体活動量の低下、運動不足

3. 生活リズムや環境

夜間のおやつ、就寝時間の遅れ、睡眠時間の短縮、食べ物が24時間手に入る環境、親子のスキンシップ不足などによるストレスなど

見直したい生活習慣のポイント

食生活

★食事は規則正しく、栄養バランスを考えて！

- 1日3回、1回の食事で主食、主菜、副菜、汁物の4つのお皿をバランスよく組み合わせる
- 早食いせず、よくかんで食べる



★おやつは時間と量を決めましょう！

- 食べる分だけ取り分ける。（袋ごと渡さない）
- ダラダラ食べはしない。（肥満や虫歯の原因になる）
- 1日の栄養バランスの中で考える。
- ジュースやお菓子の買い置きを控える。
- ご機嫌取りに使わない。



※夜9時以降は(夜食など)食べさせないようにしましょう！

運動

★消費エネルギーを増やす！

- できる運動をする
(階段の上り下り、なわとびなど)
- 家の中でゴロゴロして過ごす時間を減らす
- 姿勢よく座る
- 家のお手伝いをする
(食事の支度を家族で行う、雑巾がけなど)



生活

★生活リズムを整える

- 早寝早起き
- 睡眠時間の確保
- ゲームやテレビは1時間以内

