



食育ひろば



秋に別れをつけ、そろそろ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るため、大人も子どもも体重増加には気をつけたいところです。

子どもの肥満とやせ



幼児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

<肥満度>15%以上…太りすぎみ -15%以下…やせぎみ

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？

食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取
 栄養バランスの悪さ(かたよった食事)
 運動不足
 夜型の生活(生活リズムの乱れ)
 朝食を食べない



「やせ」の原因にもなる

(または朝から甘いものやスナック菓子を食べる)

消費エネルギーより摂取エネルギーが多いため
 余分なエネルギーが脂肪となって蓄積する

体重増加



せがまれてついついジュースを買ってない?
 お菓子が奪いとぎ、買いこんでない?
 ファーストフードやホカ弁で済ますこと多くない?
 お腹が空いてないのに食べ物あげてない?
 ご飯の前に甘いものをあげてない?



「おやつ=甘いもの」という考えは×

幼児のおやつは「小さな食事」

食育ひろば 2017年9月号を見直そう!



幼児の肥満は、極端な食事制限はせず、食事の内容を見直すことから・・・!

- ①糖質系の食品を減らす。(菓子パンやドーナツ・甘いお菓子・甘いジュースなど)
- ②揚げ物を減らす。(唐揚げやフライドポテト・スナック菓子など)
- ③たんぱく系の食品をバランスよく。(肉や魚・豆腐・卵など)
- ④野菜を増やす。(パンのみ・麺類のみ・丼物のみなどの食事にはしない)
- ⑤1日3食手作り料理でうす味を基本に。(外食や中食は糖質・脂質が多く、野菜が不足しがちで味も濃い目)
- ⑥早食いをせず、よく噛んでゆっくり食べる。(満腹中枢を刺激する)



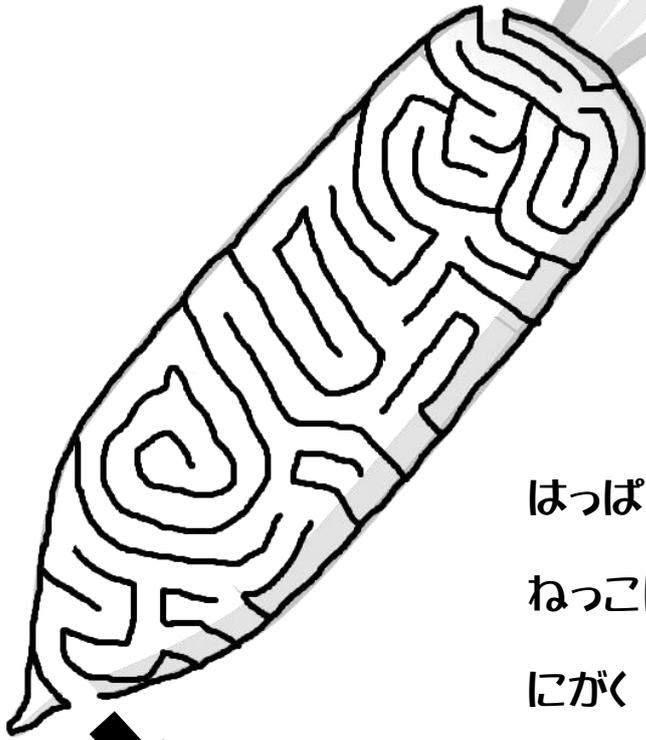
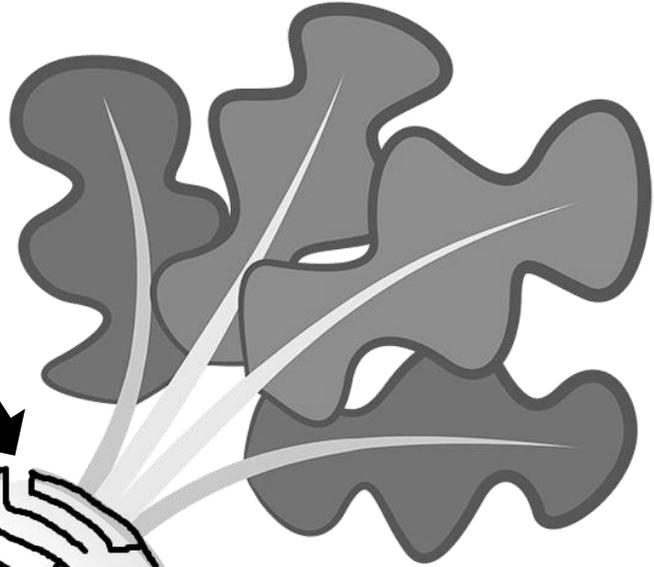
子どもも大人と同じように高血圧や動脈硬化の症状があらわれます。子どもの肥満は大人の肥満に移行しやすいため、できるだけ早いうちに改善することが大切です。「肥満」や「やせ」は体の問題だけでなく、心の問題にもつながるため、乳幼児期から食環境を整えてあげましょう。

いまが おいしい たべもの 「なまえ は なあに？」

あまいところから
たべちゃおう！

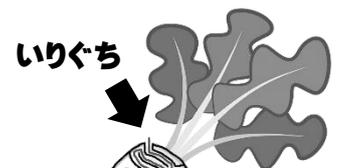


いりぐち



でぐち

はっぱにも えいようが たっぷり！
ねっこは したに いくに つれて
にがく なるよ。



いりぐち

でぐち

<こたえ>
だいこん