

知っていますか？

子どもの肥満

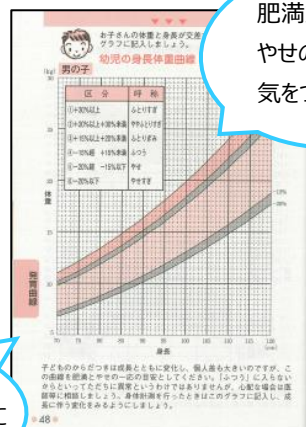
子どもの肥満は、小児生活習慣病のおそれがあるだけでなく、成人の肥満にもつながりやすく、メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが高くなります。さらに、「体が思うように動かないことで運動が嫌いになる」、「体型にコンプレックスを抱いて消極的になる」などの理由から肥満期間が長くなることもあり、肥満を改善することが難しくなります。

幼児の肥満は学童期、思春期の肥満と関連し、学童期肥満の30~40%、思春期肥満の約70%が成人肥満へ移行するとも言われているので、この時期から正しい生活習慣を身に付けることがとても大切です。

子どもの肥満は、 将来の生活習慣病につながっていきます



子どもの身長と体重のバランスをおやこ健康手帳の「身長体重曲線」で確認できます。成長の変化を記録していきましょう。



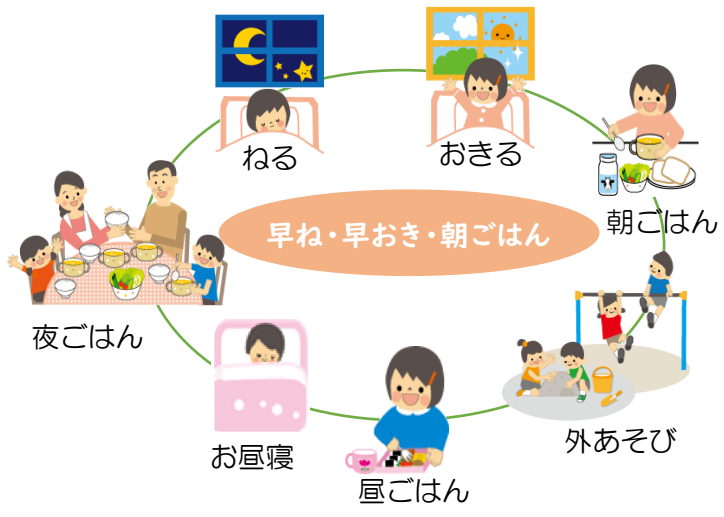
幼児期は、
年3kg以上の体重増加に
注意しましょう。

<肥満のリスクを上げるといわれている要因>

- 睡眠時間が10時間以下
- 座ってテレビを見るなど、じっとしている時間が1日2時間以上
- 果糖を含むジュースや清涼飲料水をよく飲む
- 親の肥満



(引用: 幼児肥満ガイド)



子どもが肥満傾向にある場合、家族にも少なからずその傾向が見られます。いくら肥満傾向にあるとはいえ、幼児が自主的に生活習慣を改めるのは難しいものです。
**家族も一緒に取り組んで
生活習慣を見直しましょう！**

裏面で生活習慣をチェックしてみよう →

子どものために 家族みんなで振り返ってみよう！



❖ できているものにチェック☑をしてみましょう。

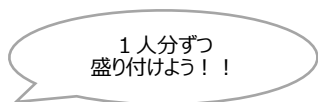
★生活リズム

- 遅くとも21時までには、部屋を暗くして布団に入る
- スマホやテレビは1回30分までと時間を決めて、1日2時間未満にしている
特に寝る前に、スマホやタブレット、テレビを見せないようにしている
- 食後の歯磨きは忘れずに行っている
- 週1回決まった時間に体重をはかっている
- 早寝・早起きをし、少なくとも1日10時間は睡眠をとることを心がけている
(例:21時就寝、6時半起床、お昼寝1時間)



★食事

- 野菜をしっかり摂っている
- 薄味を心がけている
- おやつは時間や量を決めて食べている
- ジュースやイオン飲料、乳酸菌飲料を控え、水やお茶などの甘くない飲み物にしている
- よく噛むことを意識している(目標1口30回)
- 牛乳は1日200~400ml飲んでいる



家族そろって食べる機会を大切にしましょう♪

<おやつについて>

子どものおやつは食事の一部と考えて1日の栄養の不足を補える内容にしましょう。おやつは適量は個人差がありますが、1日に100~150kcalを目安に、食事量や個人に合わせて次の食事に響かない量にしましょう。市販のお菓子を食べる場合には、エネルギー表示をみて、確認しましょう。



★運動

- 外で体を使った遊びを1日1時間以上している
- 家の中でもこまめに動くようにしている(お手伝いなど)

しっかりと身体を動かすことで、脳の発達も促されます！



規則正しい生活リズムを 身につけることからスタートしよう！