

なぜ肥満がよくないの？

『肥満＝病気』ではありませんが、肥満をもとにして色々な生活習慣病がおきることが分かってきました。子供の頃の肥満は、大人の肥満につながりやすいといわれています。最近では大人に限らず、肥満から脂肪肝や高脂血症などの病気がみつきり治療しているお子さんもいます。「まだ成長期だから」と安心していられなくなってきました。

発育の確認に母子健康手帳をご利用ください



学童期の体格は成長とともに変化し個人差も大きいですが、大田原市の母子健康手帳には小学校就学以降の成長も記録できるページ(小学生以降身長体重曲線)があります。18歳まで記入できますので、ぜひ活用して身長・体重のバランスを確認しましょう。

水分補給に何を飲みますか

これから暑くなり、水分補給が欠かせない時期になります。肥満の原因として、甘い飲み物のとりすぎがありました。どれくらいが適量なのでしょう？

身近な飲み物に含まれている糖質量(糖質とは炭水化物から食物繊維を引いた成分)を見てみましょう。

スポーツ飲料
(500ml)
糖質…約 25 g

ジュース・炭酸飲料
(500ml)
糖質…約 50 g

野菜ジュース(野菜汁 50%果汁 50%)
(200ml)
糖質…約 19 g

※日本食品標準成分表 2015年版(七訂)文部科学省より

嗜好品・調味料としてとる砂糖の目安量(1日)

3～5歳	10 g以下
6～9歳	15 g以下
10歳～大人	20 g以下

左の表は、生活習慣病予防のために、お菓子や飲み物、調味料等からとる1日の砂糖の目安量です。

これからの季節、部活などで大量の汗をかくときには、スポーツ飲料と水や麦茶を併用するなどして、しっかり水分補給をしましょう。上記のような甘い飲み物は、とりすぎに注意して、適量(コップ1杯程度)を楽しみましょう。

参考文献:「こどもノート」保健活動を考える自主的研究会

普段の水分補給には、
水、麦茶などの甘くない飲み物がおすすめです。



問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

大田原市の健康づくり

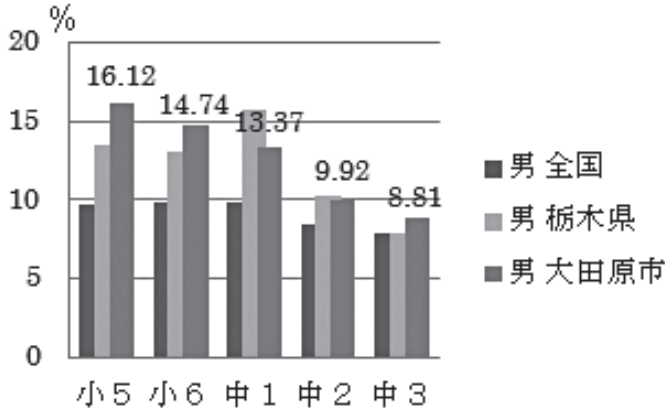
～学童期編～



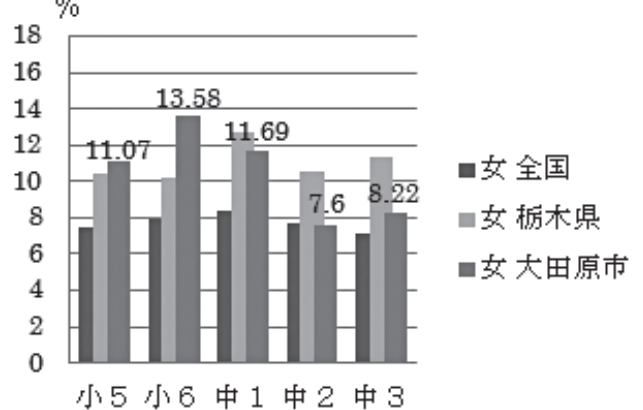
子どもの肥満が増えています

大田原市では、小児期から規則正しい食生活や健康の大切さについて関心を高めることと、生活習慣病を早期に発見して予防するために、小児生活習慣病予防健診を市内の小学生(5～6年生)と中学生(1～3年生)に行っています。

肥満度20%以上割合 (男子)



肥満度20%以上割合 (女子)



「肥満度」・・・身長・体重から計算しています。

正常値 — 19%～19% (正常値以上が肥満、それ以下がやせを表します。)

これは、平成27年度に行った小児生活習慣病予防健診の結果のうち、肥満度20%以上の割合をグラフにしたものです。全国と比較すると、男女ともに高い状況にあります。

小児生活習慣病予防健診後に行っている、保健師や管理栄養士との面接から、肥満度が高いお子さんの傾向として、①野菜不足、②ジュースの摂取量が多い、③脂質の多い食事、④運動不足、⑤お菓子の摂取量が多い状況がみられました。



栄養と食事のコラム vol.3

『子どもは成長する分、たくさんの栄養が必要です』



大人に比べて、成長期にある子どもは、たくさんの栄養をバランスよくとる必要があります。そのためには、学校の給食をお手本に、毎食、主食+副菜+主菜の料理を組み合わせさせて食べましょう。さらに次の点に注意するとより良い栄養バランスになります。

- 丈夫な骨をつくるカルシウムを多く含む牛乳・乳製品は大人より少し多めにとりましょう。
(幼児期・学童期は1日400mlを目安にしましょう)

おやつについてですが、幼児期は食事の補いという役割があり、食事でもりきれない分を考えて与える必要があります。学童期は、栄養面でいうと、1日3回の食事をしっかりとればおやつはかならずしも必要ありません。おやつなどの間食は、不足しやすい鉄分やカルシウムの補給という目的や、食べることの楽しさを伝える面でもり過ぎないように注意し、時間と量を決めてとるようにしましょう。

