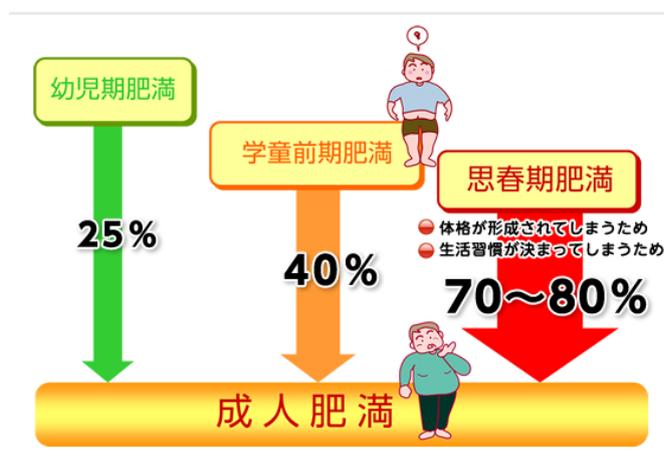


# 肥満への取り組み

検査技師 菅明子

「三つ子の魂100まで」ということわざがありますが、子どもの肥満は3歳までの生活習慣が大切だとされています。3歳の頃の生活習慣はその後にも継続しやすいため、幼少時期から好ましい生活習慣を形成することが健康の維持増進にとって、とても重要だと言われています。思春期の時期になってしまうと、身長が伸びて体格が形成されてしまうことや、肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまうことから、約70%が成人肥満に移行すると考えられ、肥満が定着し元に戻すことが大変難しくなります。小児期の肥満は思春期まで持ち越さないようにしましょう。

また、生活習慣は両親から引き継がれることが多く、子どもが肥満の場合、親も同じように太っていることが多いといわれています。子どもは自分で肥満になりたくてなっているのではありません。肥満に関しての遺伝的要因は30%で、70%が環境要因です。特に家族の食生活が大きく影響しますので、おじいさん、おばあさんを含めた家族の協力が大切です。子どもの頃に備わった食べ物の好みや生活習慣は、そう簡単に変えられるものではありません。そこで、まずは大人が生活習慣病の予防のため、そして子どもの未来の健康のために、家族でできることから取り組んでいきましょう。



## ●食べる時間は規則的に

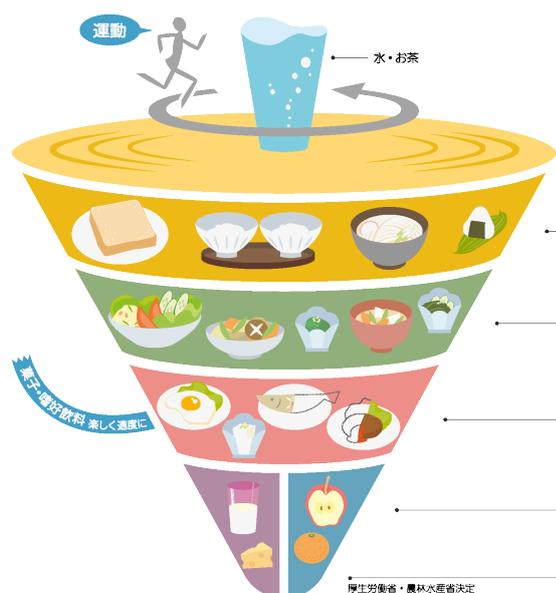
食事の時間は朝が7~8時、昼が12~13時、夜が19~20時が標準だと言われています。食事の時間がこの時間からずれてしまうと、お腹が空く時間もずれ、太りやすい「夜10時以降」や「寝る前」に食事をすることも増えてしまいます。食事の時間はできるだけ規則的にしてあげましょう。

## ●食事のバランスを見直す

肥満の多くは、食事のバランスが乱れていることが原因で起こります。「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマのイラストを用いて示したのが食事バランスガイドです。この食事バランスガイドでは毎日の食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理グループに区分し、1日の目安が示されています。「こんなにたくさんの品数を毎日作るの?」と思った人もいるかもしれませんが、これはあくまで目安なので完璧を目指す必要はありません。“栄養バランスの良い食事”がこんな感じというイメージをつかんで下さい。「お昼はうどんだけだったから、夜はおかずをひとつ増やそう」、「今日は1日外食だったから、明日は野菜を多くしてみよう」というように、1日単位あるいは数日単位で、おおまかにバランスをとるようにしましょう。

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソクパン 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もろそば1杯、スシ/ラーメン
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理ら3杯程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとトマトの酢物、真いかん、ほうたけ、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手の黒くごうし
<b>3-5 主菜</b> (肉・魚・卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度	1つ分 = 鶏肉、鶏肉、目玉焼き、焼き魚、魚の天ぷら、たまごじいの焼肉 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、豚肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ1枚、スライスチーズ1枚、ヨーグルト/ミルク 2つ分 = 牛乳1本
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## ●食べる量を見直す

バランスよく食べていても、食事の量が多すぎると肥満の原因になってしまいます。適切な量の目安としてわかりやすいのが「給食」です。給食は、主食、主菜、副菜がバランスよく揃っていて、ひとりずつお皿に盛り付けられているので、量がわかりやすいのもポイントです。ご家庭で食べる時も大皿で出すのではなく、一人分ずつ取り分けてあげると、お子さんが食べている量もわかりやすく、食べる量を管理しやすくなります。

## ●おやつの上手な与え方

子どもに与えるおやつは「補食」としてとても重要な役割を果たします。おやつは、子どもの不足しがちな栄養を補う役割がありますので、甘いお菓子やスナック菓子ばかりではなく、その日足りないと感じた栄養素を含むものも取り入れるようにしましょう。ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、小魚、豆類、サツマイモや季節の果物などは栄養価が高く、手軽に準備できるのでおすすめです。また、砂糖の取り過ぎにならないように、ジュースは控え、麦茶や水、牛乳などで水分補給してあげましょう。

## ●無理な食事制限はいけません

子どもは成長過程にあるので、肥満が気になっても無理に食事制限してはいけません。発育過程に過剰な食事制限を行ってしまうと、発育が止まったり、体調を崩してしまうことがあります。ただ体重を減らすのではなく“脂肪を筋肉に置き換える”と「太りにくい体」になります。そのためには、食事、運動、睡眠が大切です。一度に全て変えることは、なかなか難しいと思いますが、できることから少しずつ行ってみてください。

親や家族が健康的なライフスタイルを維持することで、子どもの規則正しい生活習慣、ひいては肥満抑制につながりますので、家族ぐるみの取り組みが大切です。