食育ひろば

2022年12月号

今年も残すところあと1ヶ月、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ります。大人もこどもも体重増加には気を付けて過ごしましょう。

こどもの肥満とやせ

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＞15%以上…太りぎみ　－15%以下…やせぎみ

＊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

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？

・お菓子・ジュースの摂りすぎ
・栄養バランスがかたよっている
（炭水化物や脂質が多い）
・運動不足
・夜型の生活（寝る前に食べる）
・朝食を抜く

消費エネルギーより
摂取エネルギーが多くなり
余分なエネルギーが脂肪
となって蓄積

体重増加

幼児の肥満は、極端な食事制限はせず、内容を見直すことから！

①甘いお菓子やジュースを減らす

②フライドポテトやスナック菓子など、揚げ物を減らす

③肉や魚・豆腐・卵をバランスよく摂る

④野菜を増やす

⑤よく噛んでゆっくり食べる（満腹中枢を刺激する）

⑥手作り料理でうす味を基本に

おやつの時間以外も
ジュースやお菓子を食べていない？
朝食を菓子パンで済ませることが
多くない？

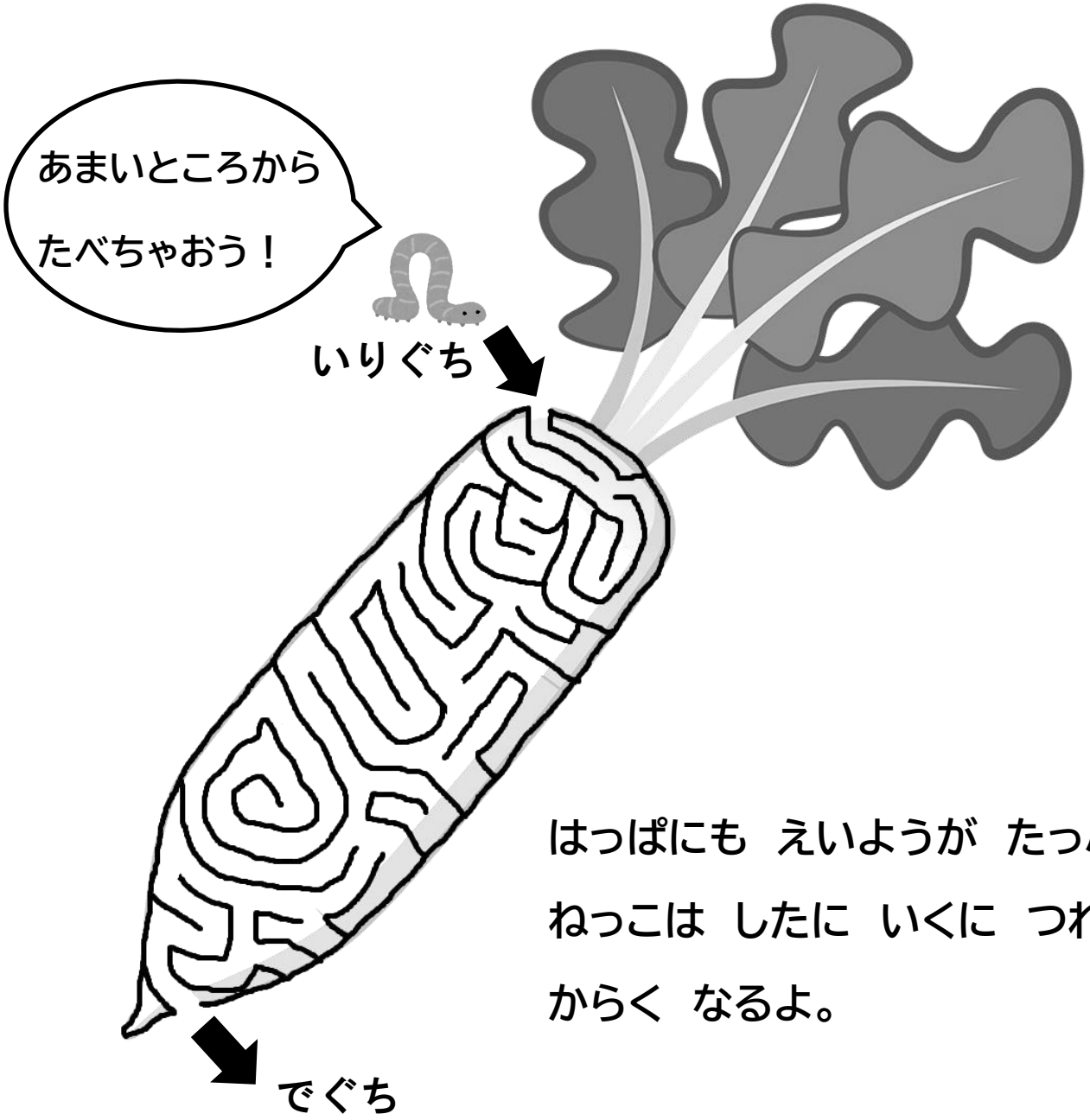
「おやつ＝甘いもの」という考えは×
幼児のおやつは「小さな食事」

こ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。こ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。

未来の元気を創造する
一冨士フードサービス株式会社

いまが おいしい たべもの

「なまえ は なあに？」



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
からく なるよ。

<こたえ>
だいこん