

コスモス “食” 通信

NO. 102
平成17年4月号

今回のテーマは 『小児肥満』 ～子供の肥満とその対策について～

最近、子供たちの肥満が増えてきて大きな問題になっています。近年の報告では、思春期に肥満だった人はそうでない人に比べて、老年期以降の生活・医療・生命予後が悪いことも分かっています。大人になってから肥満を解消するよりも、早いうちに手を打っておく必要があります。生活を見直して、成長を妨げることなく小児肥満を改善していきましょう。



小児肥満はなぜいけないのでしょうか？

子供の肥満のいちばん大きな問題は、**肥満の80%が肥満成人につながる事**です。子供の肥満は**脂肪細胞の数が増える肥満**です。そして、大人の肥満は増えた**脂肪細胞が大きくなる肥満**です。

☆ 小児肥満の問題点

- ① 小児でも生活習慣病になりやすい
 - ➡ 高血圧, 高脂血症, 高尿酸血症, 糖尿病, 脂肪肝など
- ② 内分泌機能の異常
- ③ 呼吸器・循環器への負担
- ④ 骨・筋肉・関節への負担
 - ➡ 関節炎, 肉離れなど
- ⑤ 心理的なトラブル
 - ➡ 体型への劣等感, 運動能力の低下, 内向的・消極的な性格, 学校嫌いなど



小児肥満の原因

- ・ 太りやすい体質 ... 遺伝的に太りやすい。
- ・ 食べ過ぎ ... 高エネルギー食！早食い！満腹中枢が満足する前に食べ物を詰め込んでしまっています。
- ・ 運動不足 ... テレビゲーム・マンガなどの室内での遊びの増加。
- ・ 過保護 ... 欲しがる食べ物の与えすぎ。
- ・ 肥満の家族性 ... 肥満の親と同じライフスタイルをしているため。
- ・ 現代の生活環境 ... 食べたいものが、食べたい時に簡単に手に入るため。

両親の肥満 ⇒ 子供の**8割**
母親が肥満 ⇒ 子供の**6割**
父親が肥満 ⇒ 子供の**4割**
が**太る**といわれています。

母親の影響は大きいです。5歳までにすりこまれた生活習慣は一生残るといわれます。

肥満かどうか調べてみましょう。

乳幼児 ⇒ カウプ指数

体重(kg) / 身長(cm)² × 10⁴ 22以上が肥満

児童 ⇒ ローレル指数

体重(kg) / 身長(m)³ × 10 115以上～145未満…普通
145以上～160未満…太っている
160以上…太りすぎ



肥満度(%) 実測体重 - 標準体重 / 標準体重 × 100
(身長相当) (身長相当)

15%以上～20%未満…肥満傾向
20%以上～30%未満…軽度肥満
30%以上～50%未満…中等度肥満
50%以上…高度肥満



標準体重の表が窓口にあります。計算してみたい方は、お気軽に窓口までどうぞ。

食生活で気をつけましょう！

家族の協力が必要です！

1. 1日3食きちんと食べましょう。 ※ 夜食はやめましょう。(夜8時以降は食べないように！)

食べた物がいろいろなホルモンの分泌によって、スムーズに消化吸收され、エネルギーとして発散される仕組みは、3食規則正しく食べることによってできるからです。

2. 好きなものばかり食べないで、いろいろな物を食べましょう。

子供の好きな洋食ばかりでは、エネルギーの摂りすぎの原因になります。偏食をしないで、炭水化物(ごはん・麺類・パン・芋類など)・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)・ビタミン・ミネラル・食物繊維(野菜・海藻類など)をバランスよく食べましょう。

3. 油の使いすぎに注意しましょう。

煮物や酢の物を取り入れた献立にしましょう。

4. 調理方法を気をつけましょう。

天ぷら ⇒ から揚げにして油の吸収率を下げる。
テフロン加工してあるフライパンを使う。(油が少量ですむため。)
肉の脂身は切り落として使う。(熱湯をかけて油抜きをしてもいいですね。)

5. おかわりはなるべくしないようにしましょう。

どうしてもおかわりしたい時は、できるだけ野菜料理を。
ごはんのおかわりは、1杯目を少なめに盛るようにしましょう。(2杯食べても量が少なくてすみます。)

6. ながら食べはやめましょう。

テレビやマンガを見ながら食べるのはやめましょう。
(食べているという実感がないため、過食になりがちです。)

7. 早食いはやめてゆっくりよく噛んで食べましょう。

早食いすると脳に満腹のサインを出さないうちに食べ終わってしまうので、『まだ食べたい!』と思ってしまうため、必要以上に食べ過ぎてしまいます。

8. のどが渴いたらお茶や水を飲む習慣をつけましょう。

ジュースには目には、砂糖がたっぷり入っています。 ※ 肥満児は低脂肪乳をおすすめします。
牛乳は成長のために1日300～400ml飲みましょう。(これ以上の飲みすぎには注意です。)

9. おやつは量・回数は決めましょう。

おやつは1日1回に決めましょう。 ※ 袋ごと食べずに1回量をお皿に取り分けて食べましょう。
小学生 …… 240～300kcalまでに。
肥満児 …… 100～150kcalまでに。(肥満の状態によっては、おやつは中止することもあります。)

10. 外食のメニュー選びに気をつけましょう。

外食は、一般的に { エネルギーが高い
味付けが濃い
めん類やどんぶり物、寿司など糖質に偏りがち

※ ごはん、肉・魚料理、野菜料理のそろっている定食を選ぶようにしましょう。

11. 外で遊んでしっかり体を動かしましょう。 ※ テレビゲームは1日1時間以内にしましょう。

マンションなどのエレベーターはなるべく階段を使うようにしましょう。

※ 運動不足になるとなぜいけないのでしょうか？



バランスのとれた食事を！



⇒基礎代謝も低くなり、少し食べても太りやすくなります。
筋肉の発達の低下も起こります。



12. お手伝いをしましょう。

毎日続けてできるお手伝いを決めましょう。(お風呂洗い・ごみ捨てなど)

13. 睡眠をしっかりとりましょう。

睡眠不足は太りやすくなる原因です。(9:00~10:00には寝る習慣をつけましょう。)

こんな事、ありませんか？

お父さん、お母さん、
おじいちゃん、おばあ
ちゃんが、肥満を促
していませんか？

- ☆ お菓子類を買いだめして、食べたい時にいつでも食べることができる環境にしていますか？
- ☆ 親が自分の目の届かない所に子供を行かせないようにしていたため(過保護)、子供は家の中でゴロゴロする事が多かったり、友達と外で遊ばないという事はありませんか？
- ☆ 周りの大人が口うるさく、『早く食べなさい！』『残さないで食べなさい！』などと、繰り返して言ったため大人の機嫌を損ねないために、早食いしてしまう習慣をつけてしまっていないですか？
- ☆ 小さい頃から子供がグズグズ言っていると、なだめるために食べ物を与えていませんか？
子供も食べることで気が晴れることを身体で覚えてしまって、何かと食べたがる習慣がついていませんか？
- ☆ 良いことをすると、お駄賃やご褒美に食べ物を与えていませんか？
- ☆ お出掛けの時にファストフードやお菓子を与えずぎていませんか？
- ☆ 子供が喜ぶからと子供の好きな物ばかり作って野菜料理を作らない日はありませんか？



☆☆☆ 上の項目に複数思い当たることがある方は、注意が必要です。 ☆☆☆

手作りのおすすめおやつ

チーズ入り蒸しパン (チーズには成長に必要なカルシウムが多く含まれます。)

(エネルギー 1個分：119kcal)

作り方

☆食べ過ぎないように気をつけましょう。(1日1個まで) ① ボウルにホットケーキミックスと卵、牛乳を入れて混ぜる。

手作りのおやつは材料が分かっているので安心です ② チーズは5mm角に切る。

③ チーズとレーズンを①に入れてさっくりと混ぜ合わせる。

④ アルミカップに③の生地を等分して入れ、蒸気の上上がった蒸し器に並べ、強火で約20分蒸す。

材料	分量(5個分)
ホットケーキミックス	1カップ
卵	1個
牛乳	大さじ 4
プロセスチーズ	20g
レーズン	大さじ 1

ワンポイントアドバイス

アルミカップに生地を流し入れるときは、8分目くらいまでにしましょう。レーズンのほかにもブルーベリーやバナナを細かく刻んで入れてもおいしいですよ。



お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院、安佐市民病院、広島記念病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“肥満”を予定しております。

栄養士 矢田貝・紙谷・清水