



肥満は「食べ過ぎ」や「運動不足」等の生活習慣によっておこります。幼児期にしみついた食習慣や運動習慣は、大人になってもなかなか変わりません。幼児期によい生活習慣を身につけ、肥満を予防することが大切です。

子どもの肥満はなぜいけないの？

子どもの肥満の80%は成人の肥満につながると言われています。小児期でも糖尿病・脂質異常・高血圧・脂肪肝など合併症を伴う肥満症が増えています。また運動能力が低下し、筋肉や骨に負担がかかりケガをしやすくなります。肥満対策は子どもの頃から気をつけましょう。

食生活についてチェックしてみましょう!!

- ・ 1日3食、規則正しく食べている

早寝早起きをこころがけましょう

1つでも多くチェック
できるようになるう!

- ・ よく噛んでゆっくり食べている

早食いは、ついつい食べる量が多くなります

- ・ 夜8時以降は食べないようにしている

夜にかけての食事は太りやすくなります

- ・ 食事の味付けは薄味にしている

- ・ 野菜・きのこ類・こんにやくなどを毎食食べている

エネルギーが少なく食物繊維が多く含まれているので満腹感が得られます

- ・ おやつは時間と量を決めている

袋のまま食わずに1回量を取り分けて食べましょう

- ・ 清涼飲料水や炭酸飲料水を飲むのを控えている

のどが渴いたらお茶やお水を飲む習慣をつけましょう

- ・ 牛乳、ヨーグルト、くだものをおやつに食べている

乳製品に含まれるカルシウムは強い骨を作り、くだものにはビタミン類や食物繊維が含まれています

- ・ 家の手伝いをする習慣をつけている

子どもの運動時間が年々減っています。家で手伝いをしなくなったことも原因のひとつです

- ・ 戸外で遊び体を動かしている

親子で遊び、運動する楽しみを覚えさせ、幼児期から運動に親しむ習慣を作りましょう

