



すくすく



子どもの食事と肥満

子どもの肥満は、そのまま進行していくと小児生活習慣病のおそれがあります。これは、日頃の生活習慣と深い関わりをもっており、食習慣の問題点や運動不足が具体的にあげられています。今回は、子どもの食事と肥満についてお伝えします。

太りやすい生活習慣とは



1 食生活

早食い、脂肪分・糖分が多すぎる食事など栄養バランスの偏り、朝食欠食、不規則にとるおやつなどの食生活の乱れ。

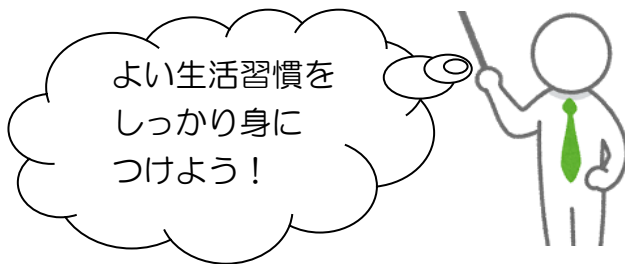
2 運動習慣

室内遊び、テレビの長時間視聴、車での移動やエスカレーターの利用などによる身体活動量の低下。

3 生活リズムや環境

夜間のおやつ、睡眠時間の遅れ、睡眠時間の短縮などの生活リズムや、食べ物が24時間手に入る環境、甘え不足などのストレス。

よい生活習慣を
しっかり身に
つけよう！



幼い時から、よい習慣を身につけることは、からだの発育はもとより、豊かな心を育むうえでも欠かせません。子どもの頃に覚えた習慣は、一生を通じてよい生活リズムをもたらしてくれます。

生活習慣のポイント



●食習慣を見直そう！

子どもが肥満傾向にある場合、家族にも少なからずその傾向が見られます。
家族みんなで食習慣を見直そう！

- インスタント食品やスナック菓子はほどほどに。
- うす味の習慣をつけましょう。
- しっかり噛んで、ゆっくり食べましょう。
- 3度の食事でリズムをつけましょう。

●活動習慣を見直そう！

ゲームや習い事など室内で過ごすことが多くなった現代の子ども達。車での移動など、日常生活の中でからだを動かす事が少なくなっています！

- 休日などは室外での多様な遊びをしましょう。
- 身辺自立を促し、お手伝いや役割を与える。
- 子どもと一緒に階段を使うようにしましょう。

●環境を見直そう！

最近の子どもは一人食べ（孤食）が増えています。自分の好きな物だけ食べる
と偏食の原因にも！家族と一緒に食事を摂る団らんの場を増やしましょう！

- 毎日は難しくても、家族そろって食べる日を作りましょう。
- 食事の時はテレビを消しましょう。
- 一日の出来事をみんなで話す場に。

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、
歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部	母子保健課	電話：32-1533
	市立函館保健所	東部保健事務所	電話：86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部	健康増進課	電話：32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター		電話：56-8148