

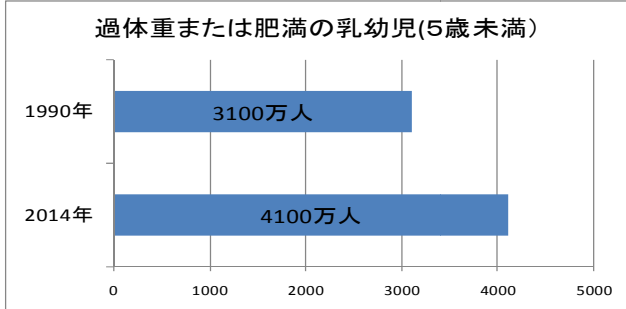


# 子どもの健康②食生活

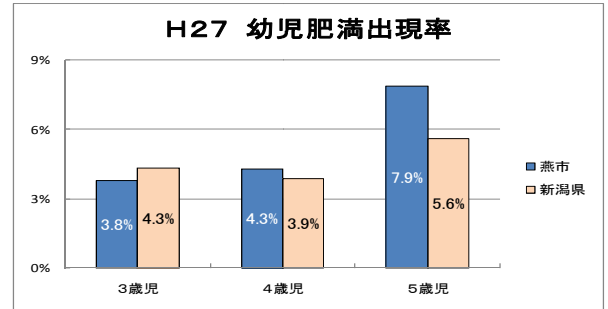
世界保健機関(WHO)の小児肥満撲滅委員会によると、過体重または肥満の乳幼児(5歳未満)が世界的に増加傾向にあること、また18歳未満の子ども全体でも増加傾向がみられると2016年1月に発表がありました。



燕市でも4歳児・5歳児の幼児肥満の割合は県平均より高くなっています。



(資料:世界保健機関(WHO)の小児肥満撲滅委員会報告書)



(資料:平成27年新潟県小児肥満等発育調査結果)

## なぜ肥満の子どもが増えているのでしょうか？

- ☆好き嫌いが多い
- ☆ファストフードやインスタント食品が多い
- ☆スナック菓子などのおやつが多い
- ☆消費カロリーより摂取カロリーが多い など



私たちの周りには様々な食品があふれ、「いつでも、どこでも、好きな時に好きなものを好きなように食べることができる」ようになりました。そのため、好き嫌いや偏食が起こりやすくなったり、空腹を感じないまま食事や間食をとるため、カロリー、塩分、糖分のとり過ぎなどが原因にあげられます。



## 見直してみよう、食生活!!

- ☆1日3食、楽しく味わって食べる
- ☆バランスのいい食事
- ☆家族や仲間と一緒に作り、一緒に食べる
- ☆間食(おやつ)に気をつける など



朝・昼・夕の3食をバランスよく、しっかり食べることが基本です。また、よく噛むことで栄養の吸収がよくなり、食べすぎも防いでくれます。そして、家族と一緒に食べることで絆を深め、食事の楽しさを学ぶこともできます。

空腹は何よりのごちそうです。間食(おやつ)をとるときには、食事の前に食べない、お皿に取り分けるなど気をつけて食べるようにしましょう。

生活習慣病を引き起こす原因にもなる肥満ですが、成長期の子どもに極端な食事制限をするよりも、食べ方を見直したり、元気に過ごすための生活習慣を身につけることが重要になってきます。