

肥満が心配



2～3歳以降の子どもの肥満は大人になっても継続しやすく、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病につながりやすいといわれています。
できるだけ早いうちに肥満につながる生活習慣を見直すことが大切です。

幼児身体発育曲線を使って発育をチェック

幼児の発育は個人差があります。母子手帳の発育曲線のグラフに身長・体重を記入してお子さんの発育を確認しましょう。
身長に比べて体重の増加が大きいときは注意が必要です。

3歳頃の食事目安(例)

食べる量は個人差が大きいです。目安量を参考に食べ過ぎないようにすることが大切です。また、やわらかく食べやすいものは、早食い、大食いにつながります。

1日ですとる目安量(例)

ごはん
子ども茶碗
軽く3杯

肉 30g

卵 1個

魚 30g

豆腐 50g
(1/6丁)

**1食の
目安量
(例)**

ハンバーグ
肉30g

野菜スープと
付け合せ野菜
緑黄色野菜20g
その他の野菜35g
いも20g

ごはん
子ども茶碗1杯

1日ですとる目安量(例)

食パン 1枚

緑黄色野菜 50g

海藻 少々

その他の野菜 100g

いも 30g

牛乳・乳製品
200ml

果物 100g

調味料類

砂糖 大さじ1

油脂 小さじ2

たくさん食べないと満足できないお子さんは、薄味の野菜料理を増やしたりゆっくり食べるように声かけをするなどして、徐々に目安量に近づけていきましょう。

★3歳頃の食事を目安に、お子さんの発達や年齢に合わせて調整しましょう。

1～2歳頃はお母さんの半分くらいの量が目安です。

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より

	1～2歳	3～5歳	成人女性(30～49歳)
推定エネルギー 必要量 (kcal/日)	950 / 900 (男子)(女子)	1,300 / 1,250 (男子)(女子)	2,050

お近くの保健センターにご相談ください。 青戸保健センター (03-3602-1284) 新小岩保健センター(03-3696-3781)
金町保健センター (03-3607-4141) 水元保健センター (03-3627-1911)

令和3年7月

肥満につながる生活習慣

- ・夜寝るのが遅い。
→朝起きられず欠食して、次に食べるときにおなかがすいて食べ過ぎてしまうことがあります。
早寝早起きで生活リズムをととのえましょう



- ・室内遊びやテレビなどを見て過ごすことが多い。
→外遊びなどで体を動かしましょう



お菓子やジュースは時間と量を決めて

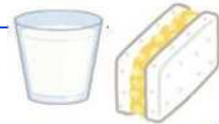
だらだらと意識せずに食べたり、水分補給にジュースを飲んでいませんか？
間食には乳製品、果物、芋類などがおすすめです。単品よりも組み合わせて、時間と量を決めて食べましょう。目安は1日100～200kcalです。

例えば…



いちご(2～3個)と
ヨーグルト(小1個)

牛乳(子ども用カップ1杯)
とサンドイッチ(1切れ)



ふかし芋(1切れ)と
お茶



食事がしっかり食べられているにも関わらず、間食でお菓子やジュースをとりすぎていないか、甘いお菓子や菓子パンが食事代わりになっていないか見直してみましょう。

子どもが欲しがるとまに与えていませんか



子どもが欲しがるとまに与えていると、1日の目安量を超えてしまうこともあります。目につくと食べたくなるので、買い置きはしないようにしましょう。間食は「楽しみ」だけでなく「栄養を補う」ためのものでもあります。適切な時間に適量を食べることを教えてあげることも大切です。

例えば…

ハンバーガー
(1個 250kcal)



ポテトチップス
(1袋60g
330kcal)



コーラ
(1本500ml
225kcal)



フライドポテト
(1個Sサイズ 220kcal)



メロンパン
(1個 400kcal)



お子さんの発育状況を確認しましょう

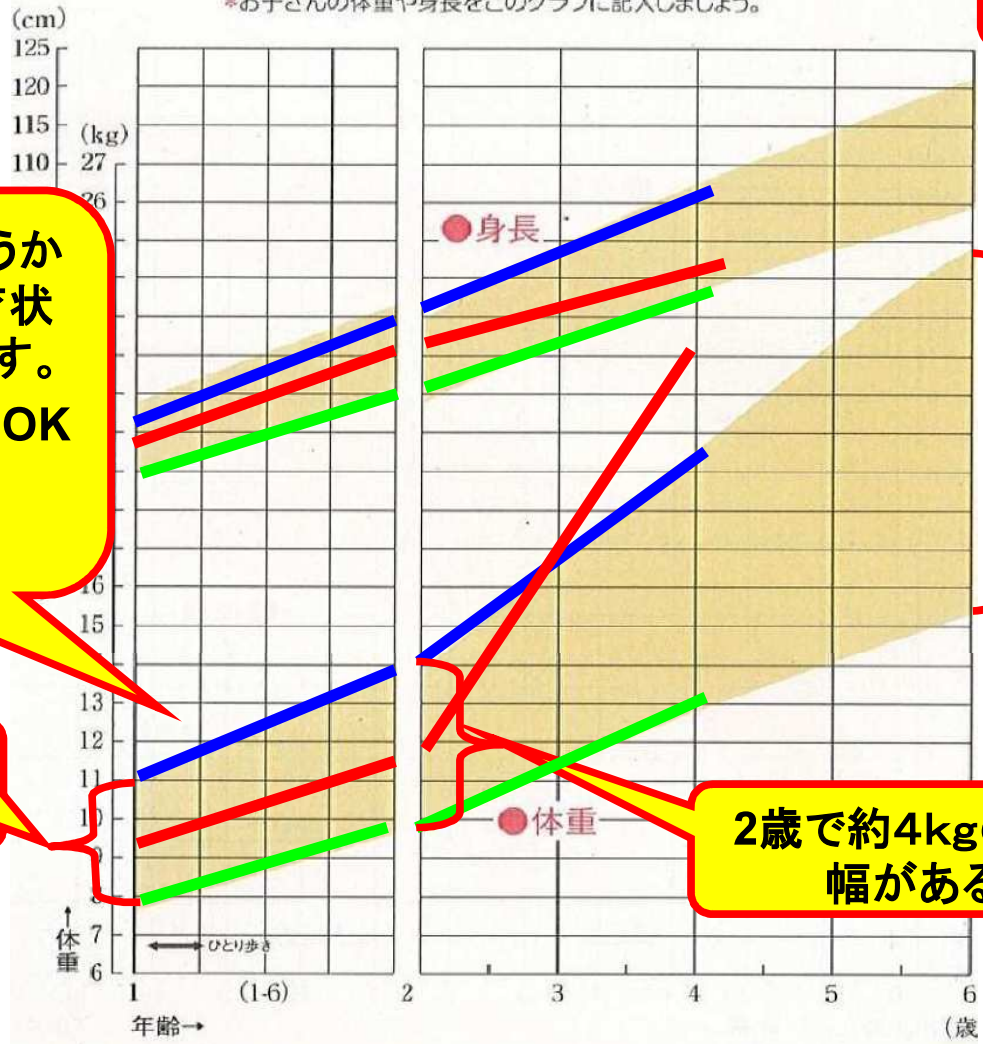
身長と体重が発育曲線に沿って増加している場合は問題ありません。

男の子



幼児身体発育曲線
(平成22年調査)

*お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



食事量が適量かどうかの判断は、発育状況を参考にします。
青と緑のパターンはOK
赤は要注意

1歳で約3kgの幅がある

2歳で約4kgの幅がある

6歳で約10kgの幅がある