



子供の肥満



肥満はなぜいけないの？

幼児期の肥満者の25%、学童前期の肥満者40%が将来成人肥満に移行するといわれ、思春期の肥満者は体格が形成されてしまうことや生活習慣が身についてしまうことなどから、実にその70~80%が成人肥満になるといわれています。

肥満は各種の合併症を伴います。

合併症を伴っていないくとも膝・腰などに悪い影響を与えます。

子どもの肥満は大人の肥満のもとです。小児期でも肥満治療は重要であり、できるだけ早いうちに始めることは重要です。

肥満度 = (実測体重 - 標準体重) / 標準体重 × 100

	肥満度	評価
幼児	15%以上	太りすぎ
	20%以上	やや太りすぎ
	30%以上	太りすぎ
学童	20%以上	軽度肥満
	30%以上	中等度肥満
	50%以上	高度肥満

肥満の合併症

- 糖尿病
- 脂質代謝異常
- 脂肪肝
- 高尿酸血症
- 高血圧
- 睡眠時無呼吸症候群
- 整形外科的疾患
- 月経異常
- 精神的問題

肥満の予防に、運動を取り入れましょう

- 時間を決めて、毎日体重の記録をしましょう
- テレビ、DVD、ゲーム等の時間を家族で話し合い、スクリーンタイムの制限をしましょう
- 毎日時間を決めてウォーキングや、公園遊び、スイミング等体を動かす機会を増やしましょう



食事のポイント 管理栄養士より

- 1日3回の食事（と1回の間食）を基本に
- 献立の基本は、主食・主菜・副菜+汁物の組み合わせで
- 大皿ではなく、一人分ずつ盛り付けて
- 主菜は肉・魚介・卵・大豆製品を偏りなく
- 野菜、海藻などよく噛める料理を取り入れて
- 食塩が多く含まれる加工品や卓上調味料は控えて
- 甘い飲み物は控え、牛乳の飲みすぎにも注意を
- 間食は150-200kcal/日を目安に（1日のエネルギー量の10-15%）

日本肥満学会編：小児肥満症診療ガイドライン2017

日本小児医療保健協議会：幼児肥満ガイド2019 より引用

管理栄養士による栄養相談

お子様の食事のことでお困りのことはございませんか？

個別にお話をうかがい、お子様の健やかな成長のため、サポートをさせていただきます！
お気軽に受付までお声がけください。（事前予約・無料）