

ほけんだより

病児・病後児保育室「みどり」

令和5年3月20日発行

4月



今月のテーマは「**小児の肥満**について」です！

幼児の肥満判定はいくつかありますが、母子健康手帳に載っている身長体重曲線で求めるとわかりやすいです。

+15%以上20%未満はふとりぎみ、+20%以上30%未満はややふとりすぎ、+30%以上だとふとりすぎと判定されます。

食事と運動



食べすぎ注意

ふとりぎみと判定された場合には、成長期でもありますので、エネルギー制限を行うよりも、バランスの取れた食事をとることと、適度な運動を行うことが望ましいとされています。

バランスのとれた食事を行うには、ご飯やお菓子の食べ過ぎに注意し、おかずは肉類や卵に偏らず魚介類や大豆製品もとりましょう。さらに早食いしないよう、しっかりかむ必要がある野菜類も不足しないようにし、そのためには野菜や果物はジュースで代用しないようにしましょう。また、大皿盛りではなく一人前を盛り付けることや、塩分の高い食品の取り過ぎも避けます。

運動は、遊びを中心に楽しく体を動かせるもので、1日合計60分以上行いましょう。それらを行うことで体重の増加が緩やかになり、身長が伸び肥満度が下がることを期待します。

ややふとりすぎや、ふとりすぎと判定された場合は、上記に加えてさらにおやつを減らすようにします。幼児の1日のエネルギーの目安は、1～2歳900～950kcal、3～5歳1,250～1,300kcalですが、おやつはそのうちの10%程度(90～130kcal)にします。

100kcalの目安としては、バナナなら中1本、りんごなら半分、蒸しさつま芋なら100g、おにぎりなら60g、ロールパンなら30g、チーズなら30g、牛乳なら150ccとなります。糖分や塩分が多い菓子パンやカップ麺などは避け、水分補給の飲み物は麦茶のような無糖にしましょう。

