

# 要注意！！ 子どものメタボ

## 肥満の予防に努めましょう

肥満に伴う子どものメタボリック症候群が増加しています。大人と同様、高血圧、高脂血症、糖尿病などを引き起こします。

★お子さんはメタボの兆候がありませんか？

腹囲が身長の半分以上なら**要注意**です。

かかりつけ医に相談しましょう。

★**メタボリック症候群**を予防しましょう。

### ①適切な食習慣

☆一人で食べさせずに、  
家族で楽しい食事をする。

☆朝食は必ず食べる。

☆味付けは薄めにする。

☆おやつは、果物を中心に。

☆ペットボトル飲料の常用は避ける。

### ②運動する習慣

☆戸外で、身体を使って遊ぶ楽しさを  
教えましょう。

☆積極的に、家の手伝いをさせましょう。

☆長時間のテレビやゲームは運動不足に  
つながります。

