

# 要注意！ 子どものメタボ！

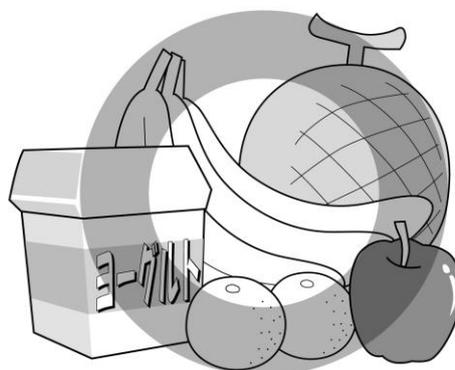
## 肥満の予防に努めましょう

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。

また、小児の肥満はその7割が大人の肥満につながると言われています。よりよい生活習慣を身につけ、肥満とメタボリック症候群を予防しましょう。

### ★適切な食習慣を。(家族全体での取り組みが必要です)

- 一人で食べさせるのを避け、家族で楽しい食事をしましょう。  
一人で食べる事の多い子どもさんは、明らかに肥満になりやすいとの報告があります。  
可能な限り、家族で楽しい食事をとりましょう。
- 朝食は欠かさず、一日三度の食事をちゃんと取りましょう。  
朝食を食べない習慣があると結果的に太りやすくなります。  
早寝、早起きし、余裕のある生活習慣を作りましょう。
- バランスの良い食事を心がけましょう。  
揚げ物や、ハンバーグなどの肉類は特に高カロリーです。  
高カロリーの食事が続かないように心がけましょう。
- 夜食はやめましょう。  
夜食は太りやすくなります。夕食をしっかりとれば全く不要です。
- 高カロリーのスナック菓子やケーキは少なめに管理しましょう。  
美味しいのでつい食べ過ぎてしまうので、しっかりした管理が必要です。  
おやつには、牛乳、ヨーグルト、果物などを取り入れましょう。
- 味付けは薄めにしましょう。  
塩分は食欲を刺激します。また、高血圧の原因ともなります。
- ペットボトル飲料の常用は避けましょう。  
イオン飲料を含めた一般的な清涼飲料水1リットルの中には、角砂糖20個分の糖分があります。  
肥満の原因ともなり、さらに過度になると血液が酸性に傾くため、意識がもうろうとしたり、昏睡状態に陥ったりすることもあります。(ペットボトル症候群)



★運動する習慣をつけましょう。

(運動不足→肥満→さらに運動不足という悪循環となります。)

- 小さい頃から親子で遊ぶ事を心がけましょう。  
戸外で身体を使って遊ぶ楽しさを教えましょう。
- テレビやゲームは節度を持って接するように心がけましょう。
- 積極的に、家の手伝いをさせましょう。
- 定期的に運動するチャンスを作ってあげましょう。  
野球、サッカー、バレー、水泳などのスポーツをする環境を、積極的に整えてあげましょう。



《参考》

## 子どものメタボリック症候群とは

(6～15才における診断基準)

- ①ウエスト周囲中学生 80cm以上 小学生 75cm以上  
(あるいは、ウエスト周囲×2>身長)
- ②中性脂肪 120mg/dl以上
- ③最大血圧>125mmHg 最小血圧>70mmHg
- ④空腹時血糖:100mg/dl 以上。

(1が必須条件。234のうち、2項目がそろえば該当)

☆1があれば、それだけで小児メタボリック症候群の危険があります。

