

“大人だけじゃない” “子どもの肥満” も要注意!!

近年、生活習慣病は内臓脂肪が原因！と言われており、大人はお腹周りを測られメタボリックシンドロームと言われたり、メタボ健診（特定健診）などで、肥満の改善が叫ばれています。では、子どもは太っていても大丈夫なのでしょうか？実は子どもの肥満も、その後の子どもの健康や成長に様々な影響を与えます。今回のげんき王国では子どもの肥満に焦点をあててお伝えしていきます。

◆肥満とは？

「子どもはぶつくりしているもの」「ぼつちやりしているほうがかわいい」など、子どもはちよつと太っていても問題ないというイメージを多くの人は持っているのではな

いでしょか。

肥満とは、余分に脂肪が体に溜まった状態をいい、多くの場合は単純性肥満で、過度の栄養摂取や運動不足などが原因となります。子どもの肥満はすぐに病気に直結するものではありませんが、将来の生活習慣病予備軍となる可能性が高く、また、内臓に脂肪のたまるタイプの場合には、大人同様、生活習慣病（高血糖、高血圧、脂質異常）に注意をする必要があります。また、肥満により体を動かすことが苦手となり、体を動かす遊びが減り、さらに肥満を助長するという悪循環にも陥ってしまいます。

◆幼児期が肥満改善のチャンス期

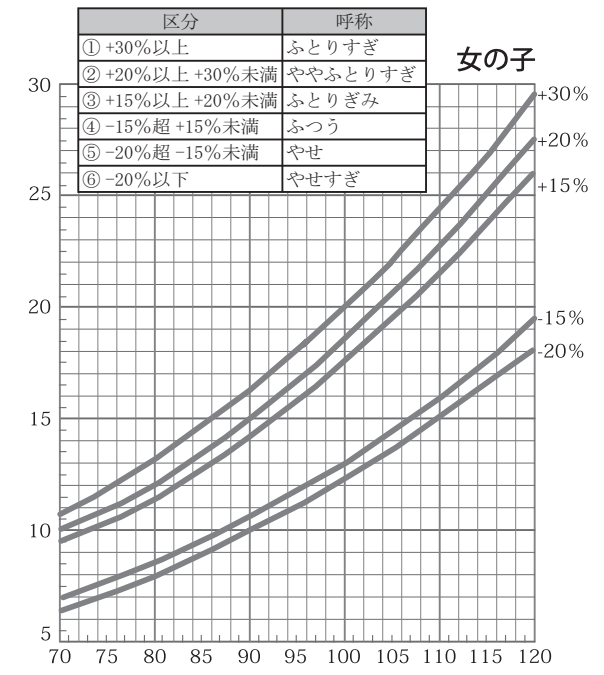
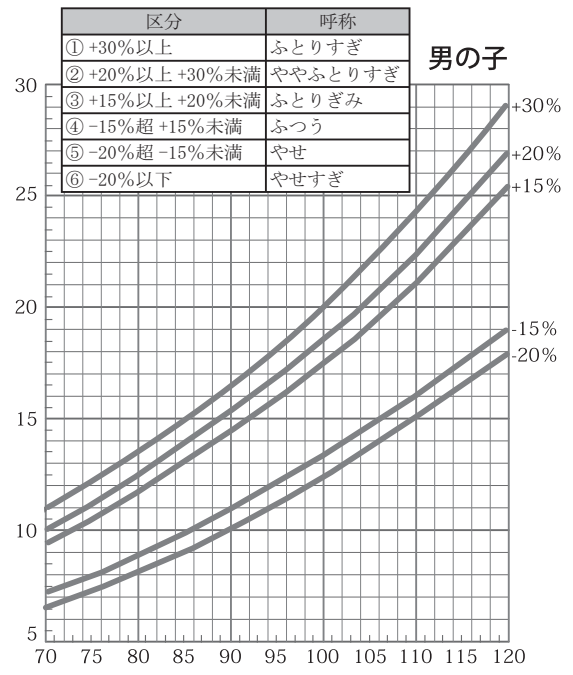
2歳を過ぎた頃から太りだす幼児肥満は、その後の学童期肥満につながりやすいと言われています。逆に考えると、

この時期に肥満を解消することが、将来の病気のリスクを減らすことにつながります。幼児期は体の成長が著しい時期であり、体力も十分にあります。大人のような無理な減量をしなくても、規則正しい生活習慣を送るだけで改善できる可能性が高いのです。幼児期の生活習慣は間違いなく大人が関係しています。大人が関われるこの時期に肥満を改善しましょう。

まずは、子どもが肥満かどうかを「幼児の身長体重曲線」で確認してみましょう。身長と体重の交差点を確認し、+15%以上が太りすぎ、+20%～+30%がやや太りすぎ、+30%以上になると太りすぎになります。

どうでしたか？体型には個人差が大きく影響しており、特に1歳～5歳までは成長も早いので、一度の判定で決め

幼児の身長体重曲線



成長期の子どもは「ダイエット」に注意!!



行き過ぎた栄養摂取制限は正常な成長を妨げる可能性があります。子どもの場合は、体重を維持するだけでも身長が伸びることにより相対的な減量になります。食事を減らすことなく、体を使った遊びや運動などで改善できると良いですね。

親の体型が子どもの肥満にも影響してる?!

母親が肥満の場合
子ども 60%が肥満



父親が肥満の場合
子ども 40%が肥満



両親が肥満の場合
子ども 80%が肥満



厚生労働省の審議会では「**両親が肥満の場合、子どもが肥満になる傾向が高く親子で改善に向けて取り組みが必要**」といった指摘があります。子どもの肥満の3割は遺伝、6～7割が環境が影響しているとも言われており、親の生活習慣が子どもに強く影響を与えます。まずは、家族ぐるみで生活習慣や食習慣を見直すことが子どもの肥満予防には大切です。

☆肥満を防ぐための生活習慣のポイント☆

- ① 1日3食、決まった時間に食べよう！
特に朝ごはんはしっかり食べよう！
決まった時間に食べることで、お菓子の食べ過ぎを防ぎます。
- ② 早寝・早起きをし、規則正しい生活を送ろう。
十分な睡眠をとることで成長ホルモンが分泌し脂肪の分解を助けてくれます。
- ③ 体を動かす遊びを積極的に行おう。
体を動かすことで筋肉を強くし、余分なエネルギーを消費し、基礎代謝を高めます。

今年もよろしくお願ひします

① 太りすぎて子供にもうけつがれるモ〜？

② メタモー君はまだ独身だし…

③ 先にやせるべきか、相手を探すべきか、それが問題だ…

メタモー君
新年の悩みの巻