

# 大人だけじゃない 子どもの肥満も要注意!!

いでしょうか。

近年、生活習慣病は内臓脂肪が原因！と言われております。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」「ぱつちやりしているほうがかわいい」など、子どもはちょっと太っていても問題ないというイメージを多く的人は持っているのではないかと想います。

付けないことが大事です。肥満に該当する場合には、定期的に計測し体重の伸びが急激に増えていないか確認してみましょう。

人生80年。人生を歩む上の基盤は幼少期に作られると言つても過言ではありません。大人から子どもへの大切な贈りものとして、『規則正しい生活習慣』（早寝・早起き）（1日3食の食事）（十分な運動）をぜひ体験させてあげてください。毎日繰り返し伝えられるものは、知らず知らず記憶にすりこまれ、子どもが自立してからの生活の基盤になります。規則正しい生活習慣は、どの年代にも当てはまる健康づくりの基本です。新年から家族ぐるみで健康生活を目指しましょう！

## 親の体型が子どもの肥満にも影響してる？！



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。

## 成長期の子どもの 「ダイエット」に注意!!



2歳を過ぎた頃から太りやすい幼児肥満は、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、

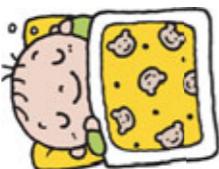
## ◆幼児期が肥満改善の チャンス期

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。

## ☆肥満を防ぐための生活習慣のポイント☆



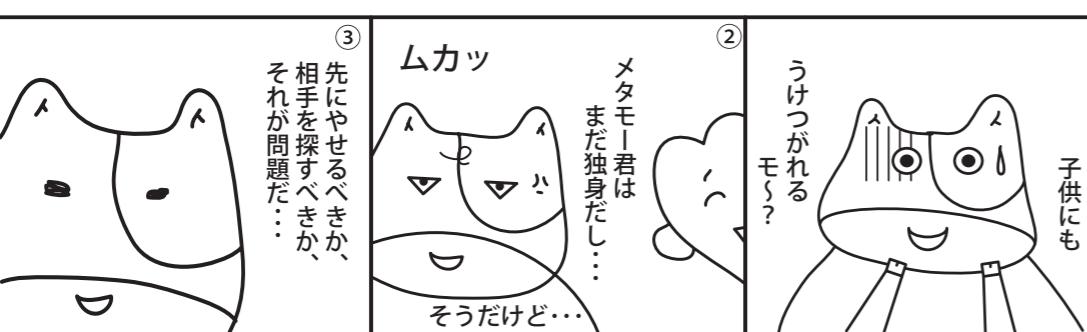
①1日3食、決まった時間に食べよう！特に朝ごはんはしっかり食べよう！決まった時間に食べることで、お菓子の食べ過ぎを防ぎます。



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。



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、規則正しい生活习惯を送るだけで改善できる可能性が高いのです。幼児期の生活习惯は間違いない大人が関係しています。大人が関わるこの時期に肥満を改善しましよう。

## 幼児の身長体重曲線

