

小児の栄養・その1 肥満についてお話しします。

はじめに

小児の肥満は、成人の肥満に移行するといわれています。BMI (Body Mass Index) は幼児期に減少し、5〜6歳で増加に転じます。この現象が早い時期に起こると、将来肥満になりやすく、糖尿病、高血圧、高脂血症を発症しやすくなります。食事、運動、睡眠など生活習慣の獲得は、幼児期に始まっており、この時期からの肥満対策が望まれます。

● 要注意な肥満症

身長、体重曲線が大切です。肥満度〔実測体重・標準体重／標準体重〕×100〕30%以上、腹囲が小学生75cm以上、中学生80cm以上、腹囲／身長比IV.0.5の場合、肥満対策が必要です。

● 肥満症に対する運動療法

適度な運動は、小児の心身の発達に欠かせません。消費エネルギーを増やし、内臓脂肪蓄積に伴うインスリン抵抗性を改善させます。運動不足の原因となるゲーム、テレビ、電子メディアの時間を減らし、毎日60分以上体を動かすようにします。ウォーキングなど有



酸素運動を基本とし、球技、水泳、軽いジョギング、縄跳び、自転車こぎなど、好きな運動を楽しんでできるように工夫します。幼児期には、外遊びを十分にさせましょう。

● バランスのよい食事

主食1品、主菜1品、副菜2〜3品、三大栄養素は、炭水化物50〜60%、蛋白質15〜20%、脂質20〜25%に。炭水化物では、ご飯類、芋類、菓子類から減らし、給食の牛乳以外はノンカロリー飲料にしてジュース、清涼飲料水を控えます。食事開始後早めに、食物繊維が豊富な海藻、キノコ、野菜を摂取すると、糖質の吸収は緩やかになり、具だくさんの味噌汁やスープがおすすです。蛋白質では、牛肉、豚肉より低脂肪の鶏肉に、魚、豆類、乳製品からも摂取します。脂質では、飽和脂肪酸(乳製品、肉類)やトランス脂肪酸(マーガリン)の摂り過ぎに注意し、不飽和脂肪酸(魚類、植物油)の摂取を増やします。ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しないように、緑黄色野菜と淡色

野菜をバランスよく摂りましょう。

● 生活習慣と食習慣での注意

- ① 早寝早起き(睡眠不足は肥満に関係)
- ② 朝食を抜かず、夕食の配分を少なく、21時以降の夜食を避ける
- ③ よく噛んで食べる
- ④ だらだら食べ、ながら食べをしない
- ⑤ 孤食を避け、家族で食卓を囲む
- ⑥ 食事は多めに作らず個別盛りにし、茶碗を小さくする
- ⑦ 食べ終わったらごちそうさま
- ⑧ おかわりとデザートは習慣をやめる
- ⑨ 家の中にジュース、お菓子を置かない
- ⑩ ごほうびに食べ物を使わない

● おわりに

小児では、骨、筋肉の成長、脳への影響のため、過度の食事制限は要注意です。身長が伸びる分、体重の維持を目標にするとういかもしれませんが、体重、腹囲も含めた自己管理チェックリストを作ると、やる気が出て目標に近づくことができます。食事制限、運動療法は、子どもだけでなく、家族ぐるみで取り組み、家族みんなの健康を考える機会にしたいですね。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っていきます。



こころ・チャイルド・クリニック Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい
 お問い合わせはtel.082-848-6619まで



●診療日・時間

月	火	水	木	金	土	
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。
 △17:00まで【休診日】日曜・祝日



DATA 広島市安佐南区伴南1丁目5-18-8-301 西風新都ゆめビル
 tel.082-849-5519
 ACCESS 広電バス「こころ産業団地」「こころ西公園」行き「こころ入り口」下車

