



子どもの肥満を防ぎましょう！

★子どもの肥満

子どもの肥満は、大人の肥満や生活習慣病につながりやすいことがわかっています。肥満に、高血糖、脂質異常が加わると動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病などの病気のリスクが高まります。**子どものうちから肥満を予防しましょう！**

①間食について

- ・幼児期は1日3食の食事だけでは必要なエネルギーが足りないので、間食(おやつ)は1~2回/日、時間と量を決めながら与えるようにしましょう。
- ・ファストフードやスナック菓子を多く用いず、糖分・脂肪分・塩分が少ないものを選びましょう。

おやつ例 ★小さいおにぎり ★季節の野菜・果物・イモ類
★乳製品(ヨーグルト、チーズなど)

よく噛むことが「早食い」「丸飲み」を防ぎ、
肥満予防につながります！



- ・ジュースやイオン飲料を水がわりに飲まずに、水や麦茶で水分補給しましょう。肥満だけではなく、虫歯の原因にもなります。**ジュースはお出かけや誕生日会など、特別な日にしましょう！**

②運動あそびについて

- ・室内遊び(家庭用ゲーム機、テレビなど)だけではなく、身体を使った遊びを取り入れて運動する習慣を身に着けましょう。**パパ、ママが外遊びに誘い、身体を動かす機会を作ってあげましょう！**
- ・テレビやタブレット等は「1日2時間まで」、「ご飯の支度が終わるまで」などと時間やルールを決めながら、上手に利用しましょう。
- ・家でお手伝いをするこも、身体を動かす機会になります。



③睡眠について

- ・寝不足になると、日中の活動に支障をきたし、肥満にもつながります。寝る時間(午後8時~午後9時)になったら布団に入る習慣を身に着けましょう。**寝る時間になったら部屋を薄暗くする、絵本を読むなど環境を整えることも重要です！**
- ・寝つきが悪くなるので、寝る前にテレビやタブレット等を利用しないようにしましょう。