今日も１日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.174

子どもの肥満

～食生活を見つめ直して防ごう～

「肥満」とは身長に比べ、体重の割合が大きい状態で、脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態のことを言います。また、単に「太っている」だけの肥満とは別に、高血圧や糖尿病など他の病気を合併しており、医学的に見て「治療が必要である」と判断される肥満を「肥満症」と言います。

夏は、甘いジュースやアイスクリームなども多くなり、必然的に糖質も増え、体重増加につながります。子どもの肥満は、家族背景（環境、家族的に肥満度が高い）、生活時間、社会環境などが肥満に関連していると考えられます。この夏休みに子どもと一緒に健康と食生活を見つめ直してみてはいかがでしょう。

★肥満の判定

子どもの肥満は主に肥満度というものを使って評価します。肥満度は標準体重に対して実際の体重が何％上回っているかを示すもので下記の式で計算されます。

＊肥満度＝（実測体重－標準体重）／標準体重×100（％）

肥満の判定は、成人の場合、身長と体重からＢＭＩ（肥満の体格指数）を算出しますが、ＢＭＩは小児では身長の伸びとともに増加してしまうことから、肥満度≧20％あるいは体脂肪率の有意な増加で判定します。

＊幼児では肥満度15％以上は太りぎみ、20％以上はやや太りすぎ、30％以上は太りすぎ
＊学童では肥満度20％以上を軽度肥満、30％以上を中等度肥満、50％以上を高度肥満

と言います。

子どもの頃の肥満は大人の肥満の原因になり、特に年長児の肥満ほど大人の肥満に移行しやすいことが分かっています。思春期になると、身長が伸びて体格が形成される、肥満を引き起こす生活習慣が定着することから肥満がそのまま定着し、標準体重に戻すことが大変難しくなります。このことから小児期の肥満対策は重要であり、できるだけ早いうちに生活習慣から見直すことが大切です。

★肥満の治療

子どもの肥満のほとんどは単純性肥満といって摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているために生ずるものです。つまり食事以外にも・おやつやジュース、ゼリーやアイスクリームなどの過剰摂取、食事内容の偏り、さらに運動不足などによって起こるものがほとんどです。

＜子どもの肥満食事療法の５つのポイント＞

①１日３食を、夜８時までに。
②栄養バランスの良い食事。
③食事はよく噛んで。（最低30回は咀嚼する）
④おかずは、大皿盛りを避け、個別に盛り付ける。
⑤おやつは、時間と分量を決めて。

買い物に同行し、食品の選び方を大人から学んだり、野菜や食材に興味を持つことも大切です。子どもの頃から健康と栄養に興味を持つよう工夫します。市販の総菜に使用されるマヨネーズ、パンに使用するバターやトランス脂肪酸、加工品の塩分、クッキーに使用する砂糖と脂肪も、おいしく仕上げるため私たちが思うよりも多く添加されています。見えない、「高カロリー」もあることを知って、時には自分で作ることも食に興味を持つ第一歩かもしれません。

新日本保険新聞で好評連載中！

キウイ＆バナナスムージー

材　料　１人分

キウイ …… １個

バナナ …… １本

牛乳 ……150cc

氷 …… ６～７個

レモン汁 ……小さじ１

作り方

① キウイは、皮をむいて４枚ほど薄い輪切りに、残りはジャム状に包丁でたたいて細かくする。

② バナナ、牛乳、レモン汁をミキサーにかけ、バナナの形がなくなったら氷を入れてさらに回す。氷が細かな粒状になったら止める。

③ カップの周りにキウイの薄切りを張り付け、②をゆっくり注ぎ、キウイのジャムをトッピングする。