



肥満の予防



最近、コロナの影響もあり食生活の乱れや運動不足からくる子どもの肥満が問題になっています。年末年始は、とくに家庭で過ごす時間が増え、生活リズムが乱れ、不規則な食生活になりやすく注意が必要です。子どもの時の肥満は、大人になっても影響し肥満になりやすいといわれています。また、肥満の状態が続くと子どもでも生活習慣病になる可能性が高くなります。子どもの時期からしっかり予防対策をとりましょう。



生活を見直そう！



コンビニ、外食を利用することによって炭水化物や脂肪の摂取量が増えています。それに反して、食物繊維、野菜の摂取不足が目立ちます。

必要なカロリーをバランスよくとり、生活リズムを崩さないよう食生活について考えてみましょう。

1日3食 食べる

朝ごはんは必ず食べましょう。決まった時間に食事をする事によって生活のリズムも整えられます。食事の回数が少ないと太る原因にもなります。



よく噛んで ゆっくり食べる

ゆっくりと噛んで食べることによって満腹中枢を刺激して、食欲を抑えることができます。

家族みんなで食べる

テレビを見ながらのながら食いはやめましょう。満足感が得られにくくなり、過食ぎみになります。会話を楽しみながらゆっくり食べましょう。

家族の理解と協力が必要です。

規則正しい生活をみんなで実践することが大切です。

身近で長続き出来ることから始めてみましょう。

十分な睡眠

幼児は10時間、学童は9時間、中学生以上は8時間以上の睡眠を確保しましょう



メディア時間

テレビ、ゲーム、インターネットは1日60分以内に制限しましょう。



適度な運動

幼児では体をつかった楽しい遊びの時間を増やすことを意識しましょう。学童期以降は外遊びでよいので1日60分を目標に無理のない範囲で運動を始めましょう。

