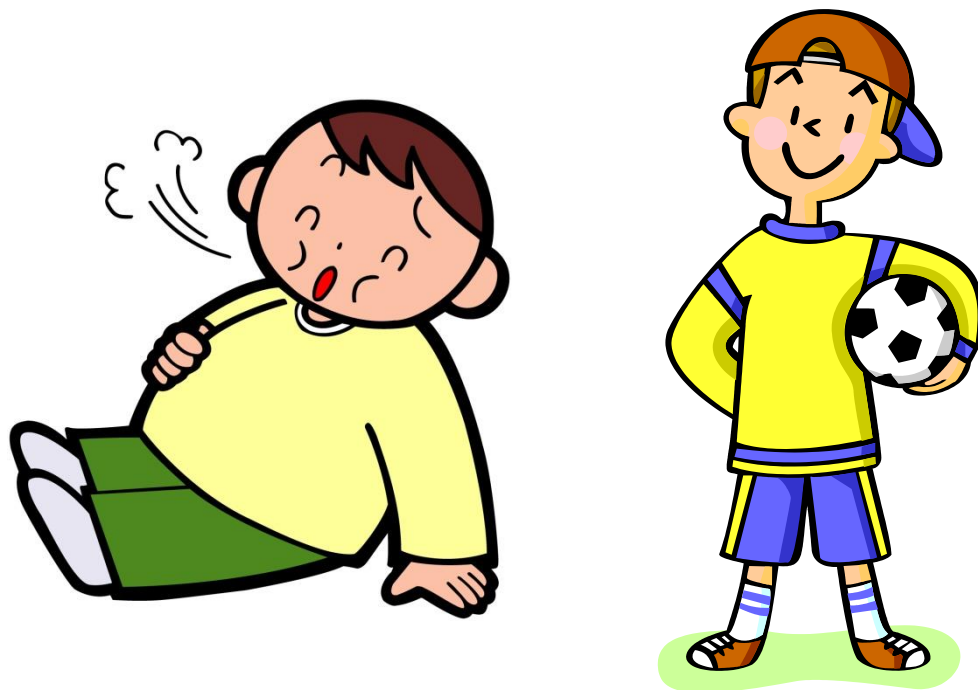


ふくしまっ子 健康教室



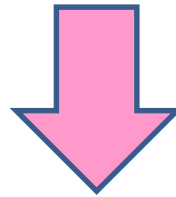
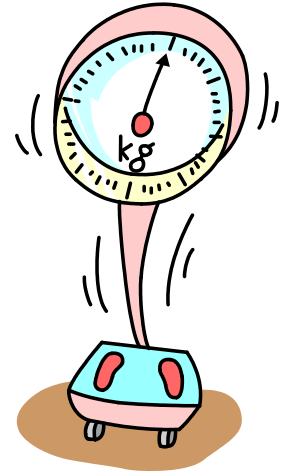
内容

- 1 肥満ってなあに？
- 2 子どもの肥満と関連する因子
- 3 「子どもの肥満」はなぜいけないの？
- 4 どうして肥満になるの？
 - ①食べ過ぎ ②まとめ食い ③早食い ④睡眠不足も肥満になりやすい
- 5 改善するためにはどうしたらいいの？
 - ① 1日3回の食事のリズムを整えましょう
 - ② 朝食をしっかり食べましょう
 - ③ おやつのお食べ方を考えましょう
 - ④ よくかんで食べましょう
 - ⑤ 1食の食事の質と量を考えましょう
 - ⑥ 運動は出来ることを毎日続けましょう
 - ⑦ 食事だけでなく生活面でも気を付けましょう
 - ・共食
 - ・ダイエット
 - ⑧ 子どもの肥満改善～子どもができる10箇条～
 - ⑨ 子どもの肥満改善～保護者が出来る5箇条～

1 肥満ってなあに？



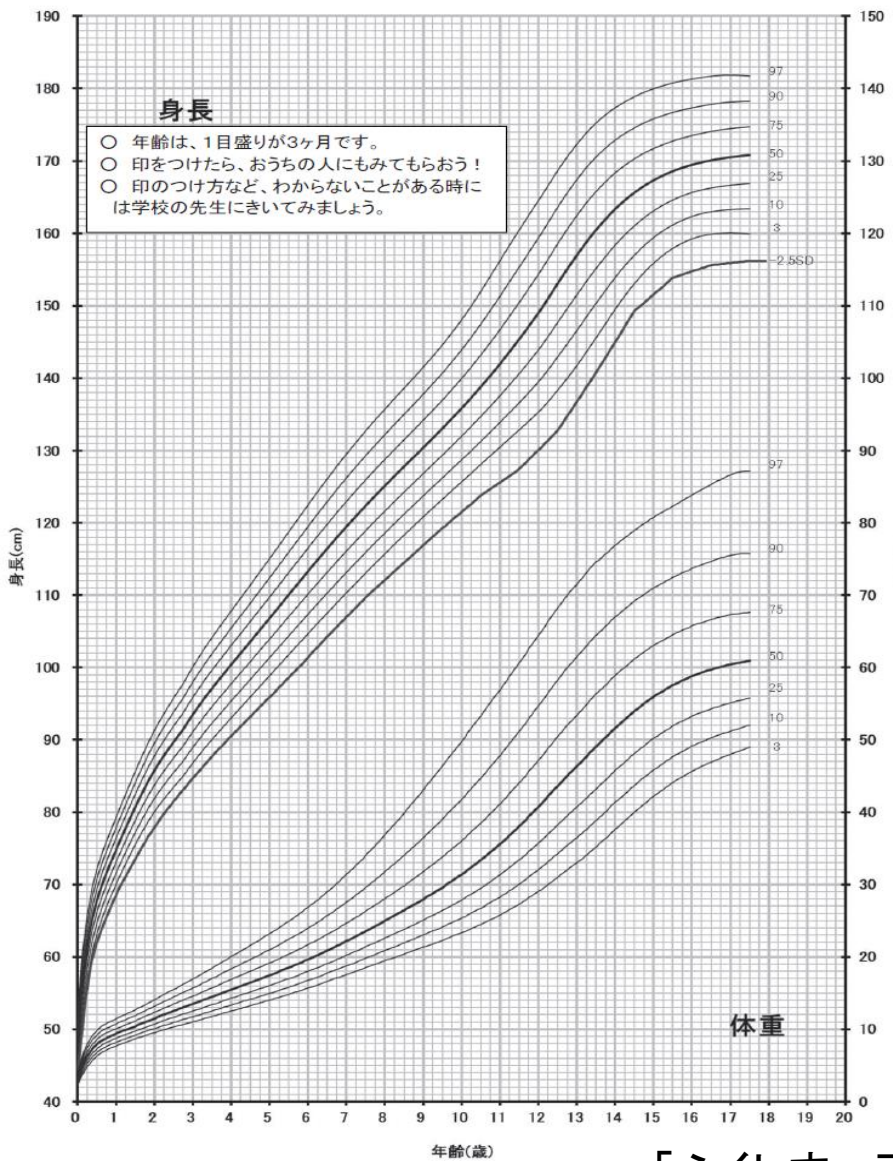
子どもの肥満は
【肥満度】で判定します



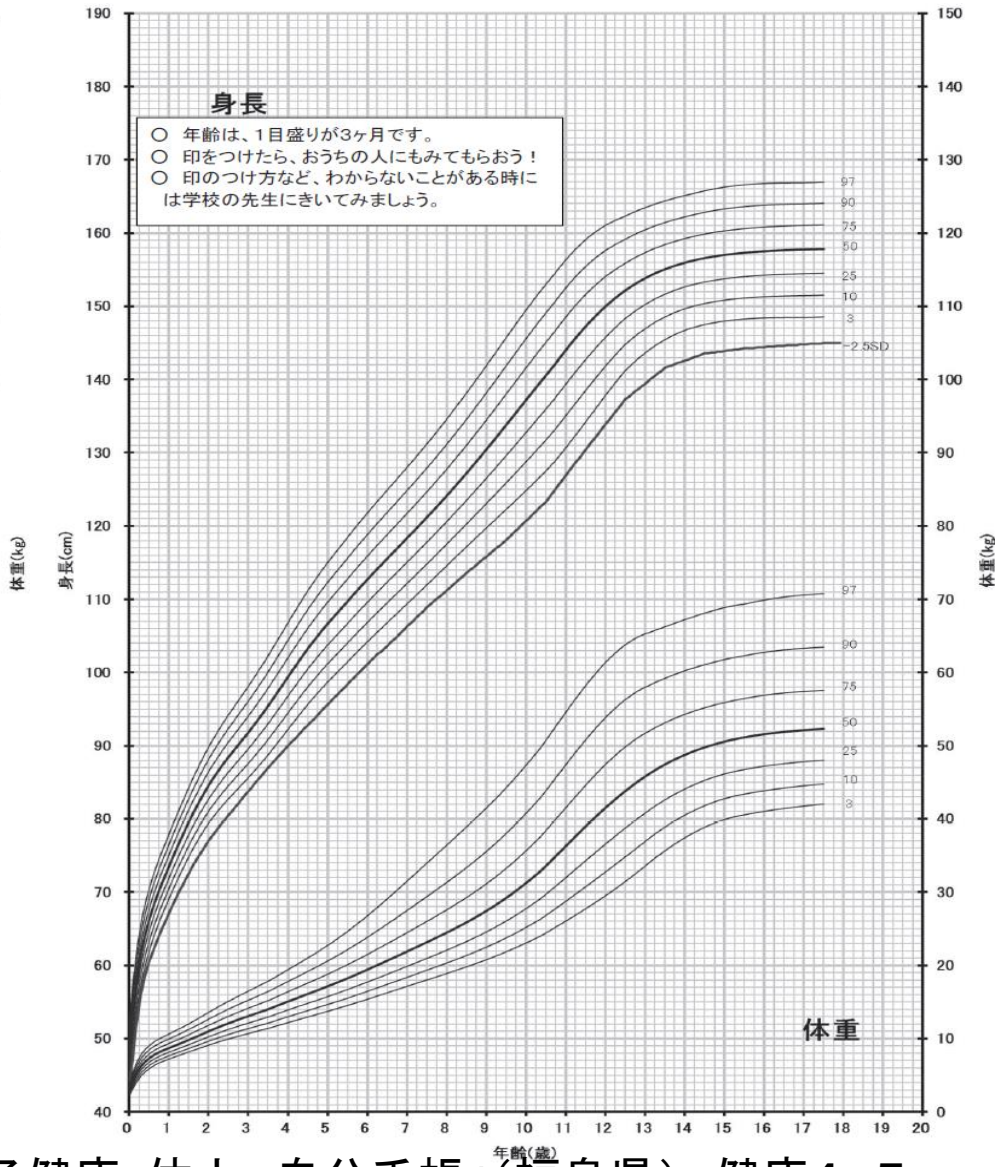
$$\text{肥満度} = \frac{(\text{実測体重} - \text{身長別標準体重})}{\text{身長別標準体重}} \times 100(\%)$$

身長・体重成長曲線で子どもの成長(発育)を確認します。

男子 身長・体重成長曲線



女子 身長・体重成長曲線



軽度肥満

肥満度20%以上
～30%未満



中等度肥満

肥満度30%以上
～50%未満



高度肥満

肥満度50%以上



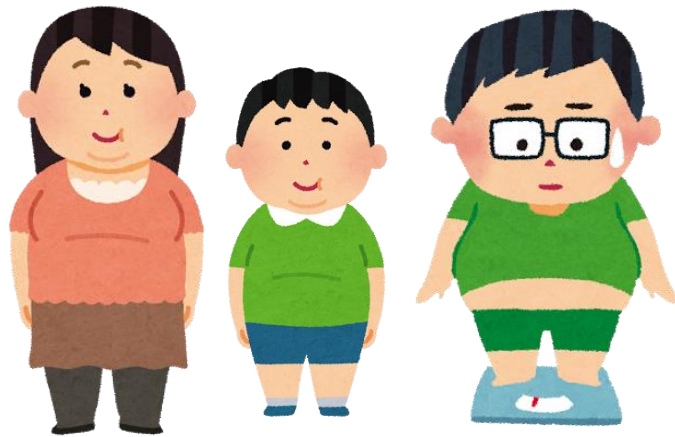
20%を超えると**肥満**と判定されます。取組次第では、肥満度の増加を防ぐことが出来ます。早いうちに**肥満改善の意識付け**をしましょう。

この段階では、まだ運動に差し支えない程度ですが、**体に負担**がかかっています。放っておくと年齢が高くなるとともに**病気が現れる危険**が大きくなります。

階段を上った時に息を切らすなど、少しの運動でもつらそうなきがさをします。この段階になると**病院での治療**を行う必要があります。

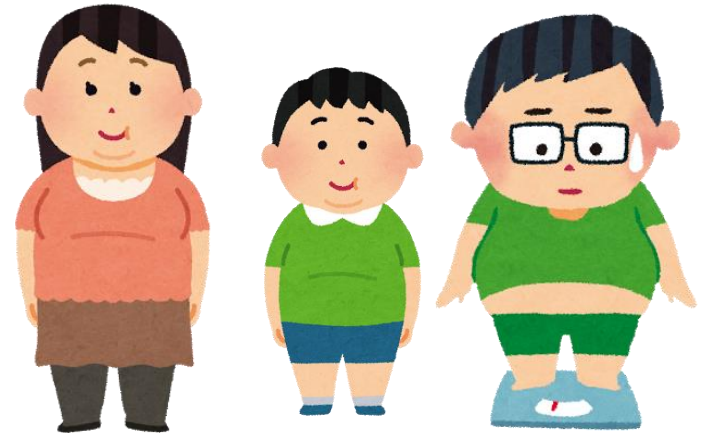
2 子どもの肥満と関連する因子

遺伝・環境・心理



1 遺伝

- ① 遺伝的な因子
親・兄弟姉妹の肥満



- ② 胎児期・新生児期の因子
低出生体重児 など



2 家庭・社会環境

① 身体活動

外遊びの時間の減少
テレビやゲーム時間の増加
安全な公共スペースの減少
勉学重視の価値観



② 食生活

エネルギー過剰摂取（特に脂質、糖質）
スナック類、清涼飲料、ファストフードなどの過剰摂取（保育者による選択）
早食い、間食、夜食
菓子類、清涼飲料などの宣伝



③ 社会環境

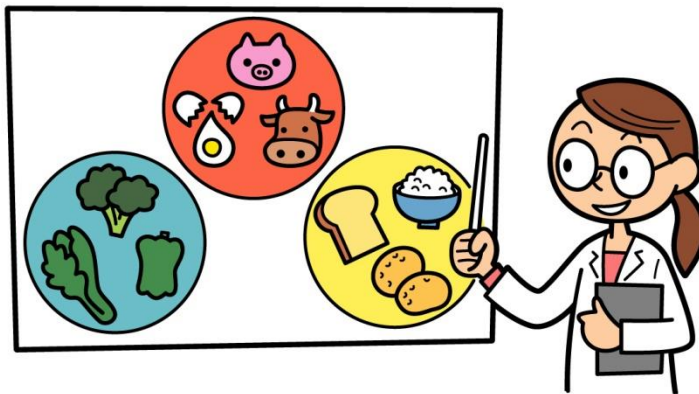
テレビ、電話、自家用車などの機器の普及
スーパー、コンビニエンスストア、ファーストフード店の増加

自動販売機、家庭用冷蔵庫、調理済み食品の普及

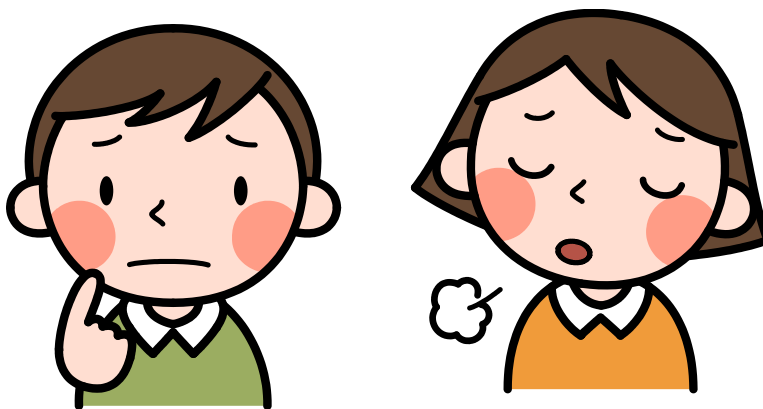


3 心理

① 健康教育



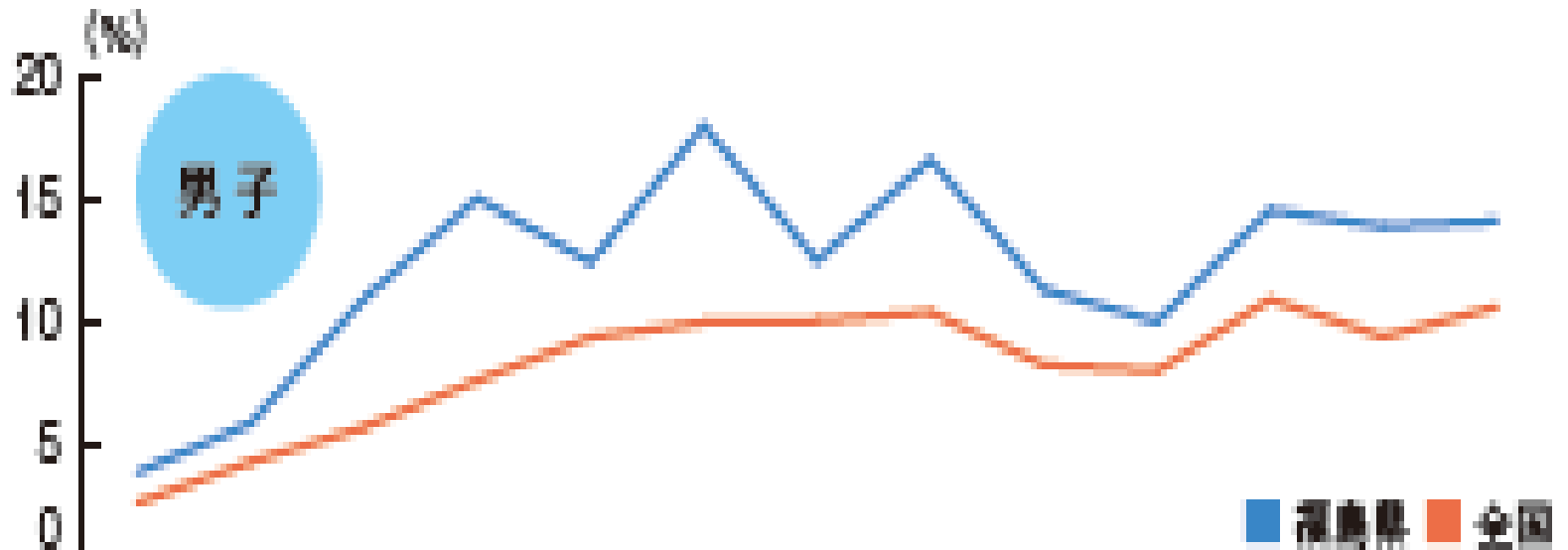
② 精神・心理的要因



3 「子どもの肥満」はなぜいけないの？



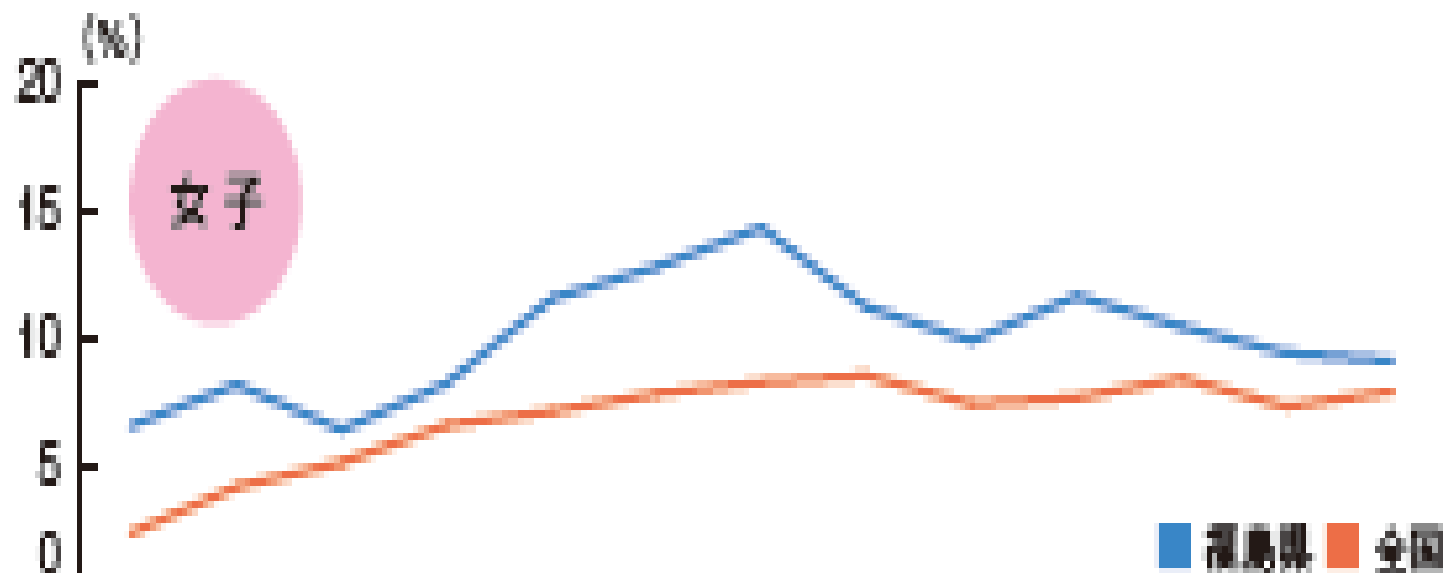
平成28年度 肥満傾向児出現率(全国との比較)



区分(年齢)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
福島県	3.92	5.91	10.97	15.05	12.46	17.99	12.53	16.63	11.35	10.04	14.57	13.91	14.13
全国	2.68	4.35	5.74	7.65	9.41	10.01	10.08	10.42	8.28	8.04	10.95	9.43	10.64

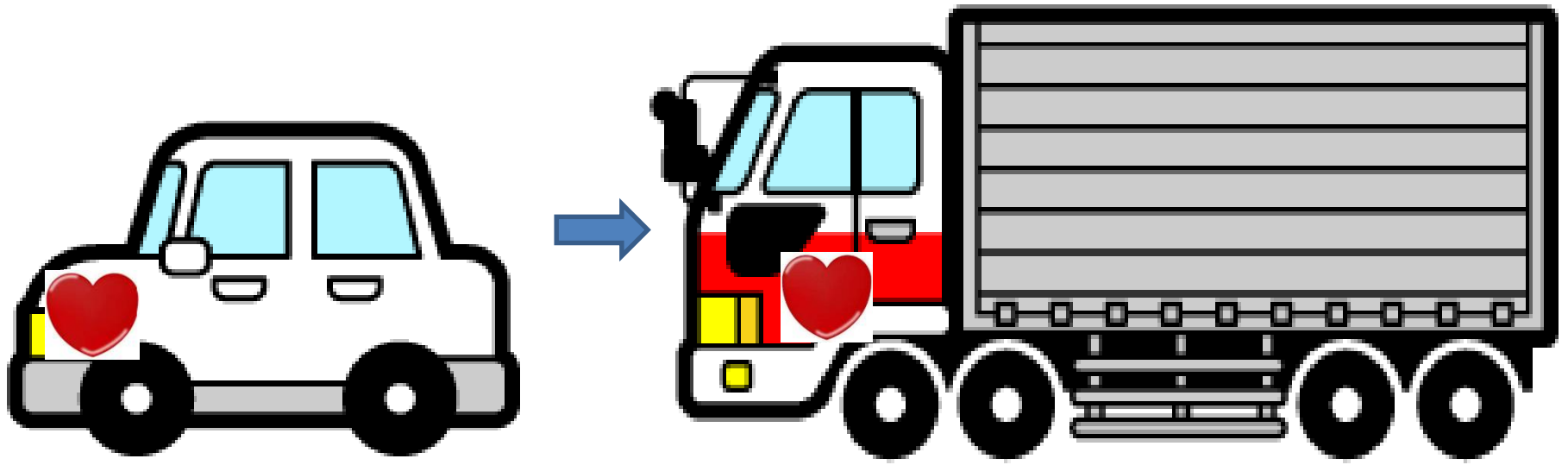
平成28年度学校保健統計速報

平成28年度 肥満傾向児出現率(全国との比較)



区分(年齢)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
福島県	6.62	8.22	6.48	8.28	11.58	12.82	14.36	11.24	9.94	11.68	10.48	9.45	9.15
全国	2.44	4.24	5.18	6.63	7.17	7.86	8.31	8.57	7.48	7.70	8.48	7.38	7.95

平成28年度学校保健統計速報

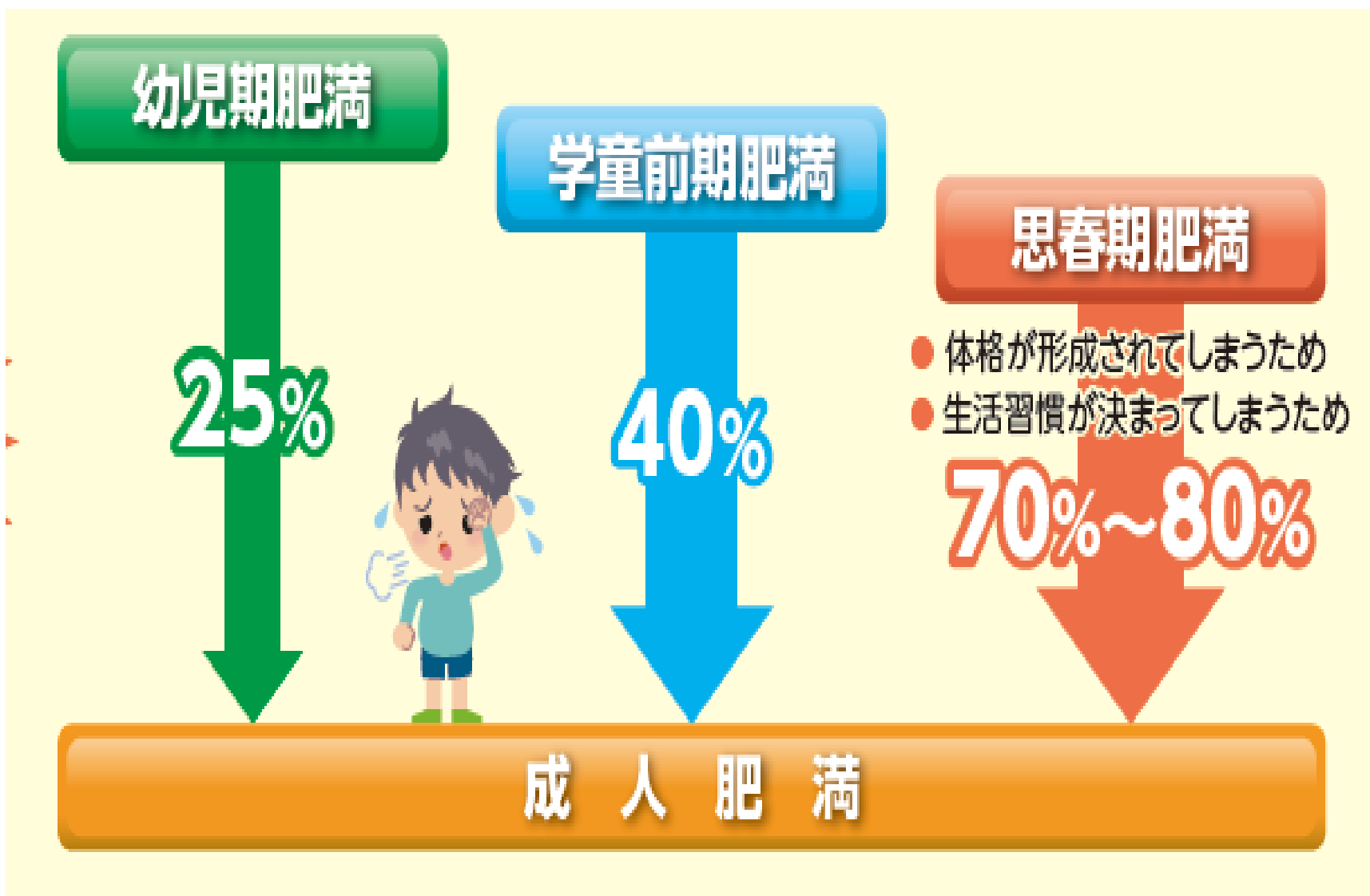


小さい車のエンジンで 大きい車を動かそうとしたら？

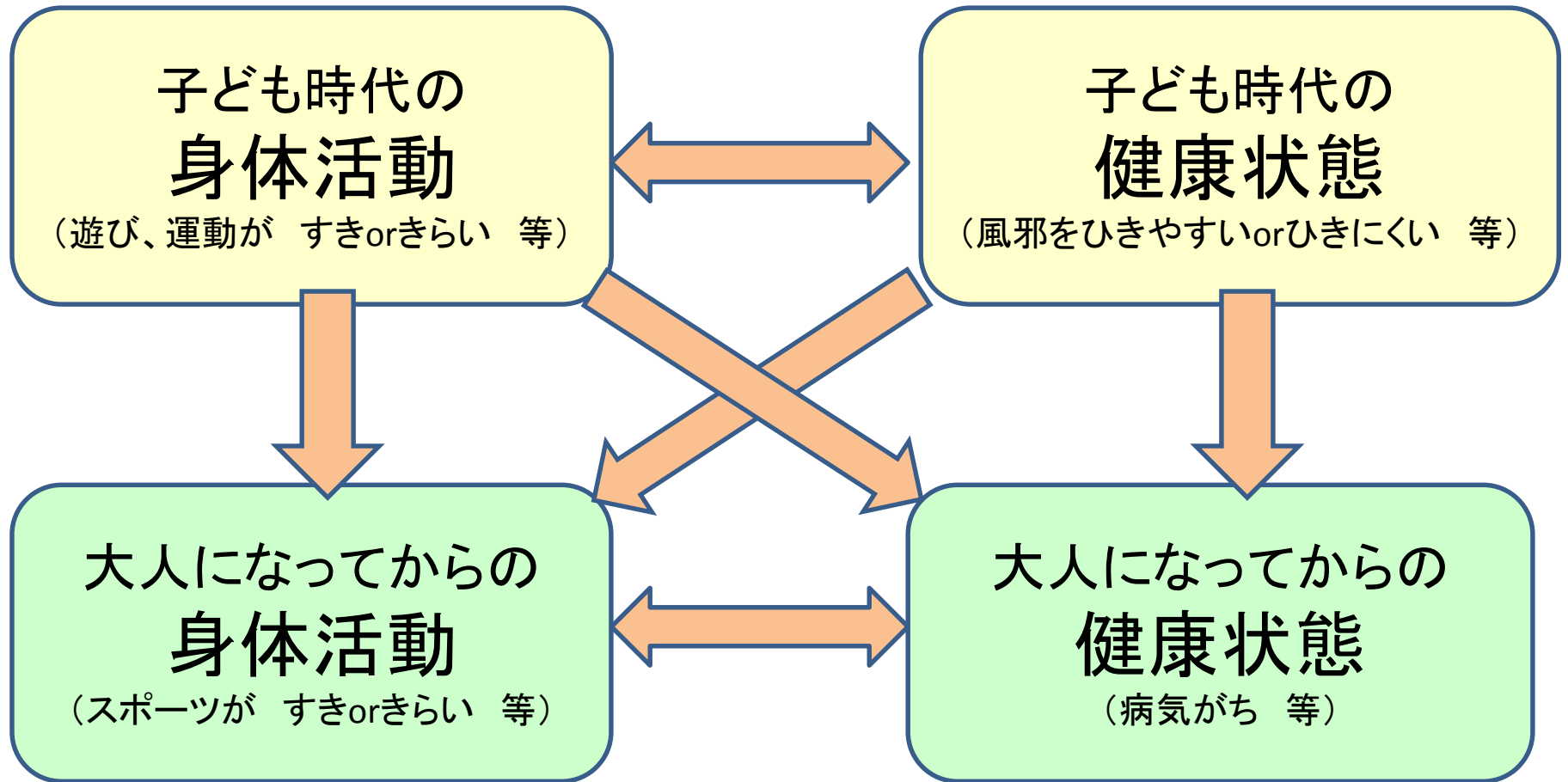
エンジンはオーバーヒート(動作不良)

身体なら心臓に負担がかかった状態

子どもの肥満は、大人の肥満につながります。



子ども時代の身体活動や健康は、大人になってからの健康や体力に影響します。



肥満のリスク

日本小児内分泌学会HPから



肥 満

脂質異常症

糖尿病

高血圧



動脈硬化

脳卒中

心筋梗塞

生活習慣病のイメージ

健康な生活習慣



バランスのとれた食事



運動



運動不足

過度の飲酒



不健康な生活習慣

まだ間に合うよぉ～



喫煙

不適切な食生活



まだ間に合うよぉ～



境界領域

危ないよぉ

治すなら
今だよぉ～



メタボリックシンドローム

戻れなくなるよぉ～



越えちゃったよぉ～

危ないよぉ～

本当に危ないんだぞぉ～

危ないよぉ～

生活機能の低下
要介護状態



レベル1

- 不適切な食生活
(エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

レベル3

- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 高脂血症

レベル2

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 高脂血

レベル4

- 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症(失明・人工透析等)

レベル5

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

4 どうして肥満になるの？



食べ過ぎたり
飲み過ぎたりすると、
体が使い切れない
エネルギーが
余ってしまいます。



余ったエネルギーは、
脂肪に変わって
体にたまります。

少しずつ
少しずつ

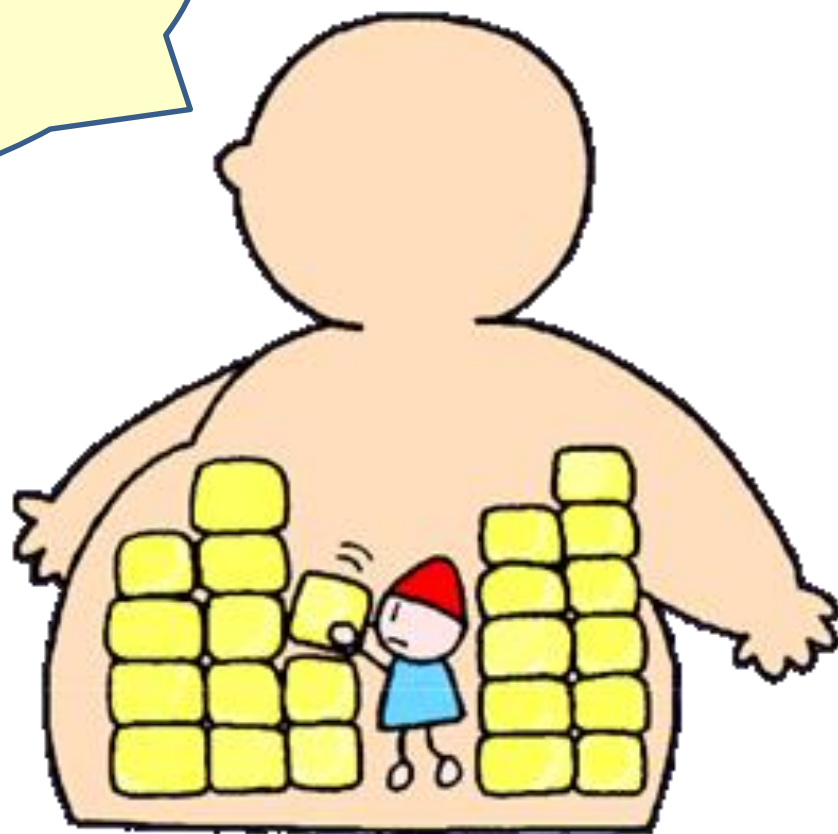
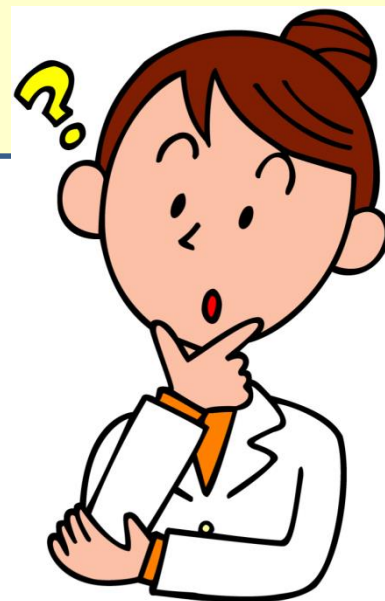


イラスト: 食の指導 タイム

太りやすい
食べ方は？



① 食べ過ぎ (必要以上に食べてしまう。)



イラスト: 食の指導 タイム

②まとめ食い (1日2食など)

朝食



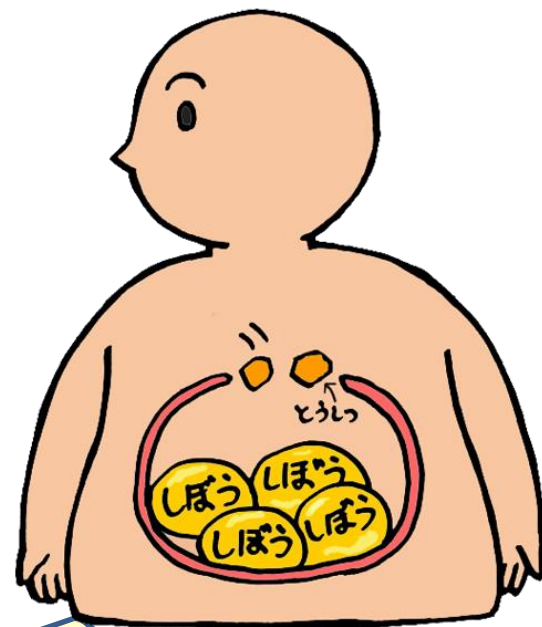
+

=



昼食

夜食



体に取り込まれた糖質は、
脂肪として蓄えられやすくな
ります。

イラスト: 食の指導 タイム

③ 早食い (よくかまない)

早く食えると脳のストップ信号が間に合わず、どんどん食べてしまいます。

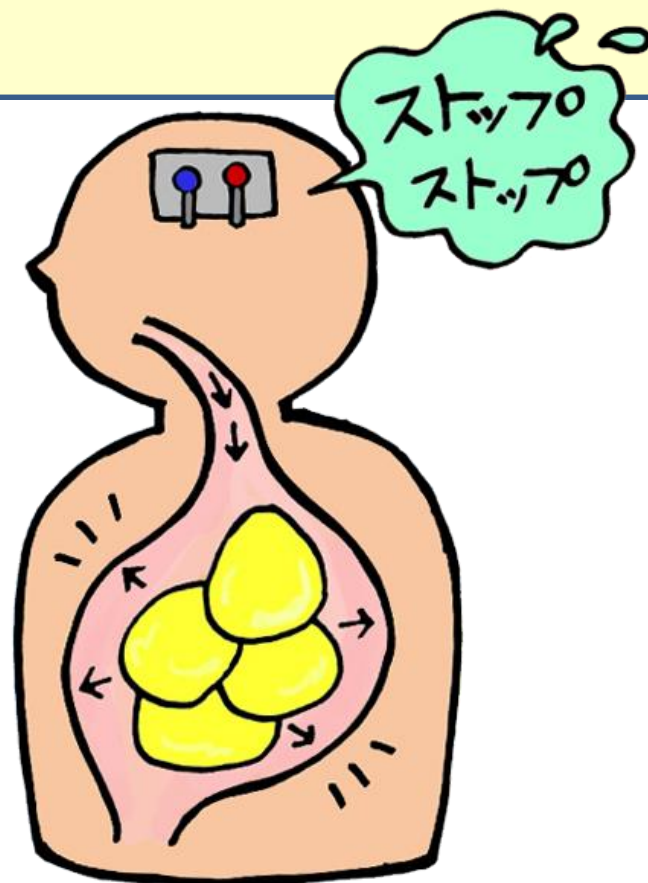
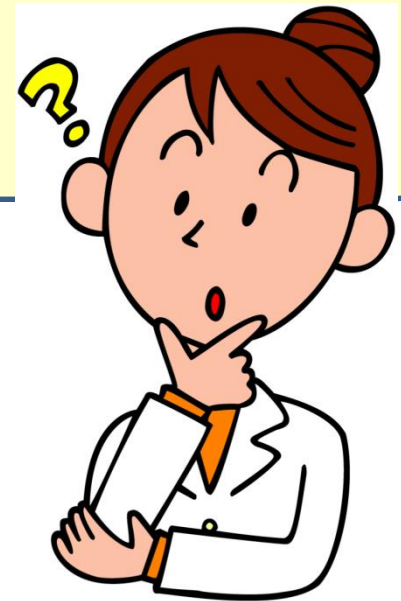
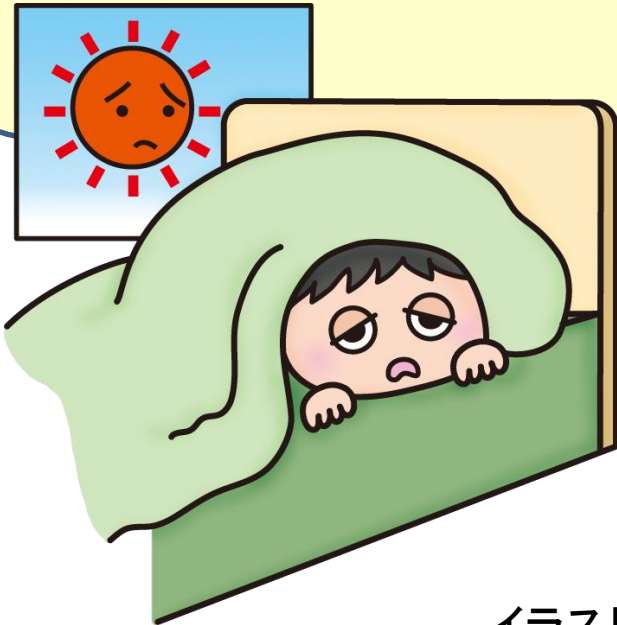


イラスト: 食の指導 タイム

④睡眠不足も肥満になりやすい？



レプチン
(食欲抑制)

グレリン
(食欲増進)



睡眠が不足する



レプチンの
分泌が減る



食欲が抑えられ
なくなる



グレリンの
分泌が増える



食欲が普段より
も増える



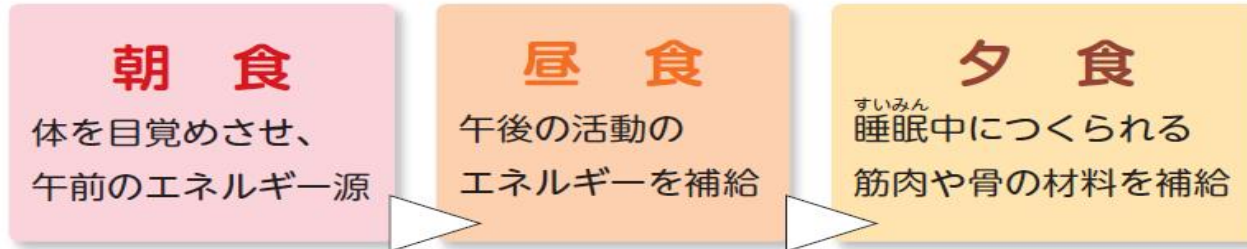
肥 満

5 改善するためにはどうしたらいいの？



① 1日3回の食事のリズムを整えましょう

私たちの体には、1日を周期とする『体内時計』があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は、体のリズムを調整する大切な役割があります。



② 朝食をしっかり食べましょう

朝食には大切な働きがあります

脳にスイッチ

脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。
脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

主食

炭水化物（ブドウ糖）を多く含む
ごはん・パン・めん等



体にスイッチ

すいみん
睡眠中は体温が約1℃下がります。
食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主菜

たんぱく質には体温を上げる働き
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



おなかにスイッチ

朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きます。
また、野菜の食物繊維は、スムーズにせいべん排便を促します。

副菜・汁物

前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。



朝食を欠食すると

朝食の欠食は、体重の増加や成長に必要な栄養の不足につながります。

朝食の欠食

空腹時間が長いと体内で脂肪になる

肥満に

1日の食事量が少ない

必要な栄養がとれない

成長に悪影響



朝食をきちんととることから「生活リズム」はスタートします。



そのためには、前夜の過ごし方が大事というように、私たちの生活は輪のように回っています。

元気の輪となるように、生活を見直していきましょう。

③ おやつを食べ方を考えましょう

おやつは、3回の食事だけでは不足しがちな栄養分を補う働きがあります。
そのため、おやつにはビタミン、カルシウム、食物^{おぎな}繊維^{せんい}等を含む食品が最適です。



市販の菓子類^{か し る い}やジュースには、食塩や砂糖、油が多く含まれているものがあります。食塩のとり過ぎは高血圧、砂糖や油のとり過ぎは肥満の原因にもなります。

おやつを食べ過ぎないためには

時間を決めて食べましょう

ゲームをしながらなど、「ながら食べ」は食べ過ぎにつながります。
また、夕食の直前に食べると大事な食事が食べられなくなります。



おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。

量を決めて食べましょう




















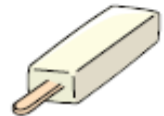

お菓子を^{かし}袋ごと食べたり、容器で直接ジュースを飲んだりすると、食べ過ぎ、飲み過ぎにつながります。



お菓子やジュースは容器に移して量を確認してとりましょう。

おやつエネルギー目安量

(メーカー等によって違いがあります。おおよその目安量を覚えましょう。)

0kcal	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	500kcal
いちご 5個 	スポーツ飲料 1本 (500ml) 	炭酸飲料 1本 (500ml) 	アイスクリーム 1個 (190g) 	板チョコレート 1枚 (65g) 	ポテトチップス 1袋 (95g) 
みかん M1個 	プリン 1個 (100g) 	あんパン 1個 	ショートケーキ 1個 (80g) 		
バナナ 1本 	ヨーグルト 1個 (90g) 	どら焼き 1個 	ドーナツ 1個 	ハンバーガー 1個 	
	おにぎり梅 1個 	せんべい 5枚 (50g) 	クッキー 5枚 (50g) 	カップめん 1個 (75g) 	
氷菓 1本 (90g) 	牛乳 1本 (200cc) 				

④ よくかんで食べましょう

よくかんで食べると体にいいことがあります

肥満を予防します

食事をすると血液中の栄養分が増えます → 脳がそれを感知 ↓
「おなかがいっぱい」の指令が出ます



早く食べる

脳に情報が届く前に
食べ過ぎてしまう

肥満に



よくかんで食べる

脳に情報が届き
「おなかがいっぱい」に

肥満を防ぐ

消化を助けます

よくかむと消化液の分泌ぶんびつもよくなります。

また、食べものを細かくすることで、胃や腸の働きを助けます。



あごがきたえられます

よくかむことであごの骨や顔の筋肉が発達します。

歯はあごに沿って生えます。歯並びにもあごは影響しています。



よくかんで食べる工夫は

一度にたくさん
口に入れない

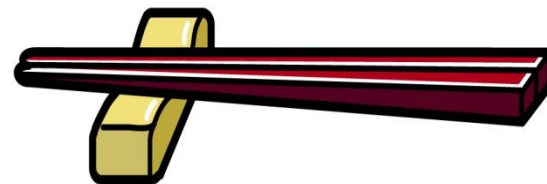
よくかまないうちに
飲み込んでしまいま
す。

一口30回を
目標に

かむ回数を意識し
ていくと、かむこと
が習慣化されていき
ます。

かんでいるときは
^{はし}箸を置く

^{はし}箸を置くことで、
食べるペースが落
ち、よくかむようにな
ります。



よくかんで食べる工夫は

よくかんで食べることで食べ物の味がよく分かり、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防いでくれます。

料理を作る時のひと工夫

かみ応えのある食材を使う

根菜類やきのこ、海藻などを使いましょう。よくかまないと飲み込めない食材なので、かむ回数が増えます。



食材を大きめに切る

食材を大きめに切ることで、前歯でかみ切り、奥歯ですりつぶして、かむ回数が増えます。



野菜をゆですぎ（煮すぎ）ない

かむ回数は、加熱の仕方により変化します。野菜はかみ応えが残るように調理しましょう。





よくかむと いいことたくさん
「ひみこのはがいーぜ」でおぼえましょう。



ひ



予肥
防満
の



み



発味
達覚
の



こ



ハッ
キリ
こ
ごば



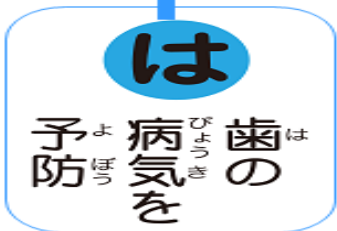
の



発脳
達の



は



予病
防気
の
歯を



が



予ガ
防ンの



い



快胃
調腸
が



ぜ



投全
球力

イラスト: 10分でできる食育わくわくグッズ(中山ゆかり著)

⑤ 1食の食事の質と量を考えましょう

食事の質 何を？

ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物しるものを揃そろえ
ると、ほぼ理想の栄養バランスとなります。



副菜

野菜のビタミンやミネラル、食物繊維せんいが体の調子を整えます。



主食

ごはん・パン・めんなどの糖質が体を動かすエネルギーに。



主菜



肉・魚・卵・豆製品等のたんぱく質が体をつくる材料となります。

汁物



野菜やいも類、海そう類等を使って第2の副菜の役割。汁の水分で満腹感も。

食事の質



食事のエネルギー量をおさえるひと工夫

エネルギー量が低い食材を使う

料理に野菜や海そう、きのこやこんにゃく等を取り入れましょう。また、肉や魚は、脂肪の少ないものを使いましょう。



調理方法を変える

同じ食材でも、調理方法によってエネルギー量に差が出ます。揚げ物よりは、焼いたりゆでたりした方がエネルギー量は低くなります。



味付けはうす味にする

味付けが濃いと、食欲を増加させて、つい食べ過ぎてしまいます。素材の味をいかして、うす味を心がけましょう。



食事の量

どのくらい？

年齢、性別、活動量等によって一人一人必要量は違ってきます。学校給食のエネルギー量を参考に考えてみましょう。

(文部科学省告示第 10 号 学校給食実施基準の一部改正 平成 25 年 1 月 30 日 より)

	小学生			中学生	高校生
年齢	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳
平均身長 (cm)	119.1	130.7	142.7	156.7	163.6
給食 1 食分の エネルギー量 (kcal)	530	640	750	820	820

学年の平均身長より 5～10cm 高い人はエネルギー消費量が多いので + 50～100kcal

学年の平均身長より 5～10cm 低い人はエネルギー消費量が少ないので - 50～100kcal

平成 25 年文部科学省 学校保健統計調査における各年齢の平均身長を基にエネルギー量を算出しているところから、平均身長を記載

「3・1・2弁当箱法」で

1食分の質（栄養バランス）と量が確認できます。

自分にあったサイズのお弁当箱を用意

お弁当箱の容量(ml) \div エネルギー量(kcal)

650ml \div 650kcal



750ml \div 750kcal



850ml \div 850kcal



主食：主菜：副菜 = 3：1：2でつめる

お弁当箱の容積とお弁当のエネルギー量がほぼ同じになります。

主食 3



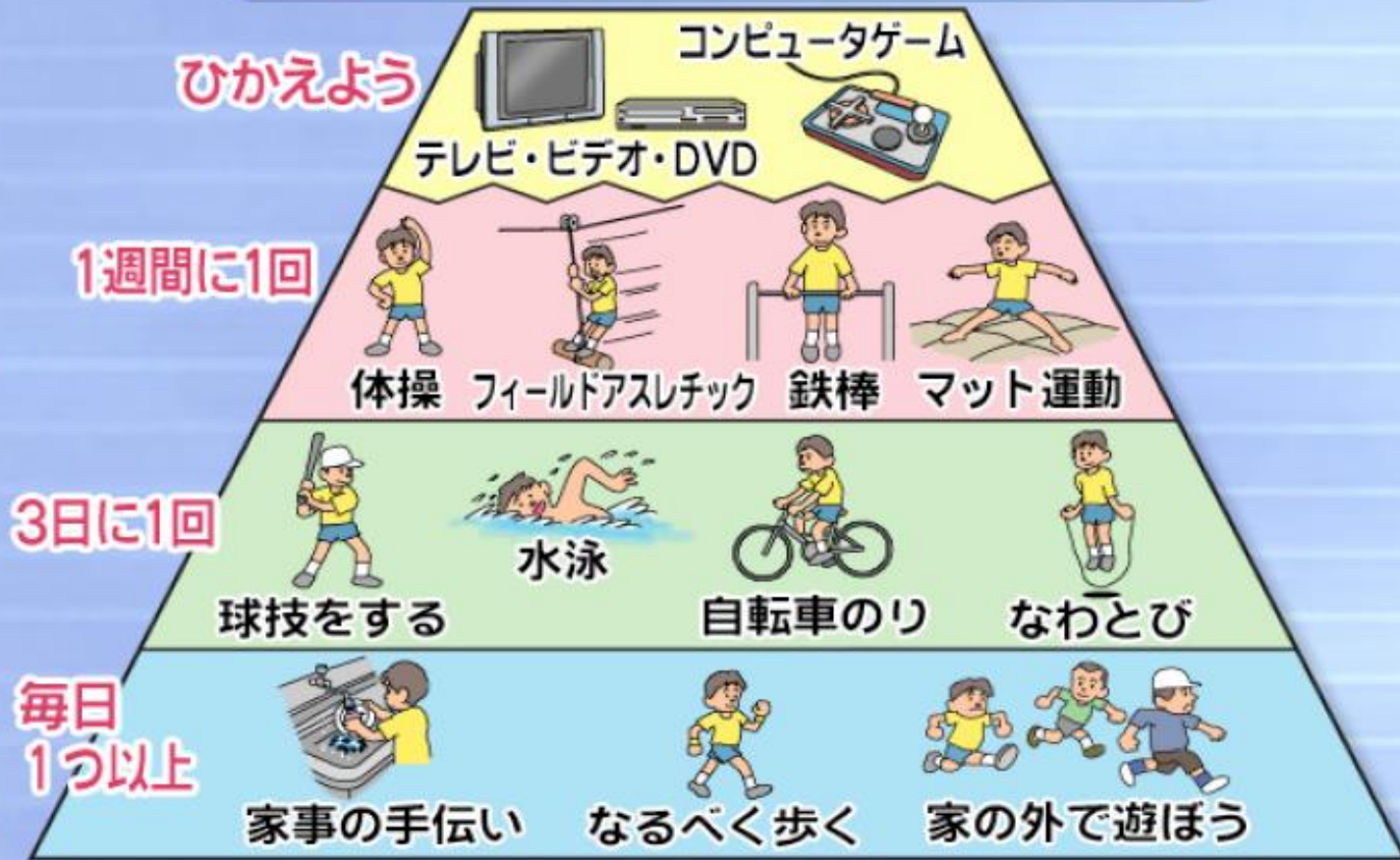
主菜 1

副菜 2

- 動かないようにしっかりつめる
- 同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は一品だけ

⑥ 運動は出来ることを毎日続けましょう

子どものための運動の目安



⑦ 食事だけではなく、生活面でも気をつけましょう

○ 毎日決まったお手伝いをする。

配膳

* 食器の
上げ下げ



買い物



○ 睡眠はしっかり取る

就寝前のゲームやスマホの禁止



* 就寝前にゲームなどの光を目に入れない。

睡眠時間の確保



* 小学生は8時間以上
中学生は7時間

食を共に楽しみましょう（共食）

家族や友人と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事（共食）は、心も体も元気になってくれます。

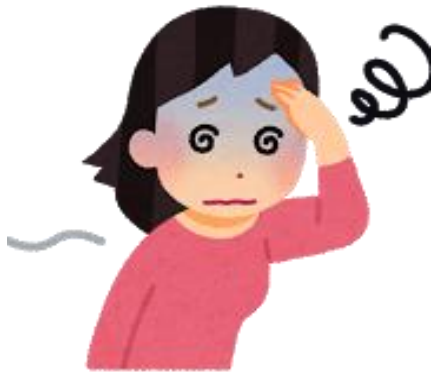
食事を共にすることにより人間関係が深まる。

なごやかな気持ちで心の安定が図られる。



食材や料理など食にまつわる話題など、食に関心が高まる。

間違ったダイエットを続けていると・・・



貧血



生理が止まる



便秘



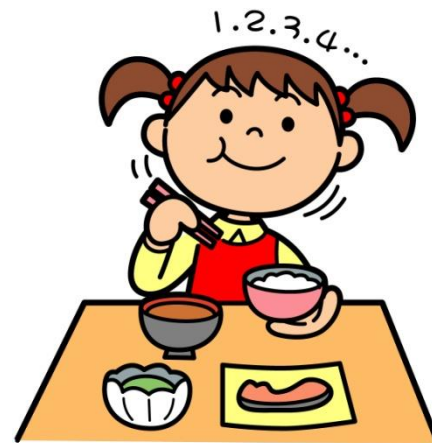
にきび・肌荒れ



骨がもろくなる

⑧子どもの肥満改善～子どもができる10箇条～

- 1 1日3回、朝・昼・晩と食事のリズムをととのえましょう。
- 2 朝食をしっかり食べましょう。
- 3 おやつの食べ方・取り方を考えましょう。
- 4 1口30回を目標に、よくかんで食べましょう。
- 5 主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。
- 6 自分の体に合った食事の量をとりましょう。
- 7 運動は出来ることを毎日続けましょう。
- 8 お手伝いをしましょう。
- 9 睡眠はしっかりとりましょう。
- 10 家族や友人と会話を楽しみながら食事をしましょう。



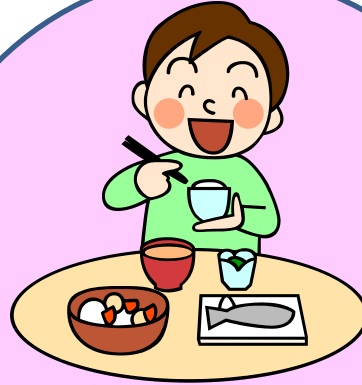
⑨子どもの肥満改善 ～保護者ができる5箇条～

- 1 1日3回、朝・昼・晩と食事のリズムをととのえましょう。
決まった時間に主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事ができるように、準備しましょう。
- 2 おやつを食べさせ方を考えましょう。
おやつや飲み物などの買い置きはさけましょう。
購入する時は、油分や糖分が多い物に気をつけましょう。
好きなおやつは見えないように保存しましょう。
与えるときは、小袋や皿・コップに分けて与えましょう。
- 3 子どもの体に合った食事の量を準備しましょう。
子どもの身長や体に合った量を分けましょう。
野菜中心のおかずをそろえましょう。良くかんで食べれば、満腹感も感じられます。
- 4 運動やお手伝いは、出来ることを毎日続けさせましょう。
無理な運動や手伝いは、長続きしません。少しの時間でも毎日続けることが大切です。
- 5 睡眠はしっかりとらせましょう。
疲れた体をしっかりと休ませましょう。



健康を支える3本の柱

3つのバランスが大切です



食事

休養



運動

