

チェックしましょう ～幼児期から始める肥満予防～

兵庫県小児科医会

最近、子どものころの肥満がおとなの肥満につながる事が多くの研究で明らかになっています。肥満は糖尿病、高血圧、高（悪玉）コレステロール血症とならんで生活習慣病すなわちメタボリック症候群のきっかけとなり、しいては心筋梗塞や脳卒中の原因となります。そのため幼児期から肥満にならないように注意することが将来の健康につながる重要な課題となっています。子どもの肥満予防には大人の役割、責任が重大です。

以下のチェック項目を参考にお父さん、お母さんも一緒に肥満予防に努めましょう。

- ☐ 早寝早起きができない
- ☐ 朝ごはんは食べないことが多い
- ☐ 子どもだけで食事をしている
- ☐ テレビを見ながら食事をしている
- ☐ かむ回数が少なく食べるのが早い
- ☐ 間食が多い
- ☐ ジュース、清涼飲料水、イオン飲料などをたくさん飲む
- ☐ 野菜が少ない
- ☐ 肉類や揚げ物が多い
- ☐ 嫌いな物は食べない
- ☐ お腹いっぱいになるまで食べる。
- ☐ 夜食を食べる
- ☐ 外食やファーストフード、できあいの物を買って食べるが多い
- ☐ 家に体重計がない
- ☐ 外遊びをあまりしない

* チェックが付く項目が多いほど肥満になりやすいので注意が必要です。