

子どもの肥満について

Q 子どもの肥満はどうして起こるの？

子どもの肥満のほとんどは単純性肥満（原発性肥満）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・お菓子類・ジュース・スイーツなどの必要カロリーオーバー、食事内容のバランスの悪さ、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。

Q 肥満だとなぜいけないの？放置しているとどうなるの？

肥満は各種の合併症を伴いますが、特に生活習慣病と呼ばれる2型糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因となり、これらは動脈硬化を促進し将来的に心筋梗塞や脳卒中などの成人病を起こすリスクを高めます。

子どもに特徴的なのは、学習を含む日常生活の障害や外傷を受けやすいことです。具体的には、皮膚線条（肉割れ・妊娠線のことです）や股ずれ、肥満に伴う骨折や関節障害、月経異常、体育の授業などに著しく障害となる走行・跳躍能力の低下、肥満に起因する不登校やいじめ、なども大きな問題です。さらに困ったことに、小児期に肥満だった子は、思春期・さらに成人の肥満へ移行する確率が高くなると言われています。

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わかっています。思春期の時期になってしまうと、身長が伸びて体格が形成されてしまう事や肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまう事から肥満が定着しもとに戻すことが大変難しくなります。

脂肪細胞の数が増える時期

妊娠末期、生後1歳まで及び学童期から思春期頃に最も増えます。一旦、増加してしまった脂肪細胞の数は減らすことができません。妊娠末期、生後1歳までの肥満は種々のデータから良性であることが判っています。しかし、学童期から思春期にかけての肥満は、将来成人病に繋がる可能性が最も高く充分に注意する必要があります。

Q 肥満かどうかを調べるのはどうしたらいいの？医療機関に受診必要なの？

母子手帳についている肥満度判定曲線や成長曲線を使ってみましょう。身長に比べ、明らかに体重が多い、もしくは体重増加傾向が続いているときには一度医療機関を受診しましょう。子どもの肥満はできるだけ早い時期に介入したほうが改善させやすいということがわかっています。

最後のページに肥満の早見表をつけたので参考にしてください。

子どものおやつと肥満

子どもは3度の食事だけでは栄養不足です。

おやつの役割のひとつに、「栄養補給」があります。特に育ち盛り、伸び盛りの子どもたちは消化器官が未発達なため、3度の食事だけではすこやかに成長するために必要な栄養や、活発な運動に必要なエネルギーが十分に摂取できません。1日に必要な食事量の1~2割(150~300kcal)をおやつでとることが望ましいのです。「おやつ」は、そうした不足分を補うものとして、とても大切な意味をもっています。それに対して「お菓子」とは食事以外に食べるスナック菓子・飴・キャラメル・アイス・チョコレート・スイーツ類の事を言います。「おやつ」と「お菓子」を混同しないようにしましょう。

食習慣は幼児期に決まる

健康のために食習慣を見直そうと思っても、なかなか改善できない…このような経験があるかと思います。それもそのはず、生涯の食習慣の大部分が形成されるのは小学校入学前の幼児期だからです。この時期の食習慣の良否は一生の健康に大きく関与します。

昼間遊び疲れて夕食を食べずに寝てしまうことなど、生活のリズムが乱れると食習慣も乱れがちです。規則正しい生活のリズムを身につけることが大切です。遅くまで起きていると生活の乱れから朝ごはんが食べられなくなってきます。

早食いの子は肥満

「おやつを食べると太る」と思い込んでいる方は大変多いと思います。

でも実はおやつが悪いのではなく、食べ方にも原因があるのです。

「早食いをする子どもは、ゆっくり食べる子どもに比べて肥満度が高い」という研究報告もあります。さらに「一口で食べる量が多い子どもほど肥満傾向にある」との結果も出ています。子どもの肥満の予防策は「ゆっくりとよく噛んで食べる」といった、正しい食習慣を早くから身につけさせることが一番なのです。



Q どんなおやつがいいのですか？

手作りおやつのメリットは、子どもに合ったおやつを作れるということです。手作りであれば、子どものアレルギーを考慮したおやつや、野菜不足であれば野菜を使ったおやつ、塩分や砂糖控えめのおやつなどを与えることができますよね。

原材料も全て把握しているので、子どもに安心して与えることができますよ。また、はちみつは加熱していても1歳未満には絶対に与えてはいけないので気をつけましょう。

おやつの例をあげているので参考にしてみてください。

クッキー

サクサクとした食感が楽しめるクッキーを手作りしてみたいかどうでしょうか。料理が苦手な方も、ホットケーキミックスを使えば簡単に作れますよ。

子どもと一緒に型抜きしたり、トッピングをしていく作業は楽しいですね。フルーツや野菜、グラノーラを入れて栄養満点クッキーを作ってもいいでしょう。



ホットケーキ

ホットケーキは、子どもが大好きなおやつのひとつ。ホットケーキの甘い香りが部屋中に広がると、子どもだけではなく大人もわくわくした気持ちになりますよね。

ホットケーキを作るとき、ホットケーキミックスを使うなら、次はドーナツやスコーンなど他のレシピにチャレンジしてみるのも楽しいですよ。

フルーツゼリー

ゼラチンで簡単に、フルーツゼリーを手作りしましょう。子どもが好きなフルーツを入れると喜ぶますよ。フルーツたっぷりのゼリーは見た目もきれい。フルーツの栄養素をたっぷりとおいしく摂れるのでおすすめです。牛乳をいれて、カルシウムたっぷりのミルク寒天にしてもいいかもしれません。

レシピは無限大なので、次々とアレンジしてオリジナルのゼリーを作ってみましょう。



ごぼうスティック

食物繊維たっぷりのごぼうをおやつにしてみましょう。ごぼうスティックの作り方は簡単です。あく抜きしたごぼうを片栗粉や小麦粉をまぶして揚げるだけで、あっという間に完成します。少量の油で、揚げ焼きでもいいかもしれません。

そして、ごぼうがこんがりとならばお好みに合わせて塩で味付けしましょう。余計なものが入っていないので安心ですし、素材の旨みや栄養をまるごと食べることができます。ス

ティックではなく、ごぼうをスライスしておつまみやサラダにトッピングするのもおすすめです。ごぼう以外にも、好みの野菜を使って色々作ってみましょう。



ポップコーン

ポップコーンは、ポンポンと弾ける音が楽しく、まるで実験のよう。手作りなら、塩分を調整できるので、市販のものより安心です。

チーズやはちみつ、カレー味などオリジナルのポップコーンを作ってもいいですね。

おにぎり

おにぎりもおやつのひとつです。おにぎりは簡単なうえ、お腹にたまるので補食にぴったりです。ひじきやしらす、鮭やチーズ、細かく刻んだ野菜を混ぜ込んで栄養満点おにぎりを作しましょう。

子どもに合わせて入れる食材を変えたり、大きさを調整してくださいね。

餃子の皮ピザ

餃子の皮でピザを作ってみませんか？野菜嫌いな子どもも、ピザの具なら食べられるかもしれない。作り方は、まず餃子の皮にケチャップやミートソースを塗ります。その上に薄切りにしたピーマンやトマト、チーズを乗せて焼くだけで簡単にできますよ。

他にも、ほうれん草やきのこ、ベーコン、ウィンナー、しらすなどアレンジ方法は豊富。餃子を作るように材料を包んだり、バナナを入れてスイーツを作ってもいいですね。



さつまいもの茶巾 (ちゃきん)

さつまいもの茶巾は、ほくほくした優しい甘さが子どもに人気のおやつです。レンジで温めたさつまいもを、なめらかになるまでつぶして食べやすいサイズにまとめるだけなので簡単。忙しい保護者の方にもおすすめの手作りおやつです。

お好みに合わせて砂糖やバター、はちみつ、りんごなどを混ぜてもいいですね。さつまいもではなくかぼちゃでもおいしくできますよ。



おやつを食べるときは、飲み物も一緒に出しましょう。子どもは、たくさんの水分を必要とします。体温が上がりやすいうえ、汗をかきやすので、大人よりも水分を多くとらなければならないのです。そのため、おやつと一緒にお茶や牛乳、野菜ジュースなどを飲んで水分補給することが大切です。便秘対策にもなります！

ただし、甘いジュースは虫歯や肥満などのリスクを高めるので控えてください。

身長別肥満体重の早見表 (おおよそ1歳から3歳までで計算しました)

| 1歳～3歳 | | | |
|---------|---------|-----------|-------|
| 身長 (cm) | 標準 (kg) | 太り気味 | 太りすぎ |
| 70 | 8.8 | 8.9～9.7 | 9.8～ |
| 71 | 9 | 9.1～10 | 10.1～ |
| 72 | 9.3 | 9.4～10.3 | 10.4 |
| 73 | 9.5 | 9.6～10.6 | 10.7 |
| 74 | 9.8 | 9.9～10.9 | 11～ |
| 75 | 10.1 | 10.2～11.2 | 11.3～ |
| 76 | 10.3 | 10.4～11.5 | 11.6～ |
| 77 | 10.6 | 10.7～11.8 | 11.9～ |
| 78 | 10.9 | 11～12.1 | 12.2～ |
| 79 | 11.2 | 11.3～12.4 | 12.5～ |
| 80 | 11.5 | 11.6～12.7 | 12.8～ |
| 81 | 11.8 | 11.9～13.1 | 13.2～ |
| 82 | 12 | 12.1～13.4 | 13.5～ |
| 83 | 12.3 | 12.4～13.7 | 13.8～ |
| 84 | 12.6 | 12.7～14.1 | 14.2～ |
| 85 | 13 | 13.1～14.4 | 14.5～ |
| 86 | 13.3 | 13.4～14.7 | 14.8～ |
| 87 | 13.6 | 13.7～15.1 | 15.2～ |
| 88 | 13.9 | 14～15.4 | 15.5～ |
| 89 | 14.2 | 14.3～15.8 | 15.9～ |
| 90 | 14.5 | 14.6～16.1 | 16.2～ |
| 91 | 14.9 | 15～16.5 | 16.6～ |
| 92 | 15.2 | 15.3～16.9 | 17～ |
| 93 | 15.5 | 15.6～17.2 | 17.3～ |
| 94 | 15.9 | 16～17.6 | 17.7～ |
| 95 | 16.2 | 16.3～18 | 18.1 |

※標準の数値は上限です。

幼児はカウプ指数で計算します。本来3か月から5歳まで使用できます。

カウプ指数 = 体重(kg) ÷ 身長(m)² 正常は1.5～1.8です。