

5月 食育だより

錦ヶ丘給食室

新しい環境になり約1か月が経ちました。園での生活には慣れてきたでしょうか。新型コロナウイルスの影響で自粛期間が続きますが、バランスのとれた食事で元気な身体をつくりましょう！今月のテーマは「食生活」についてです。

<小児生活習慣病>

「成人病」と呼ばれていた糖尿病や高血圧、動脈硬化などの病。近年では小児肥満が増加し、子ども達の間でも増加してきている事から「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。文部科学省の調査では、1970年～1999年の約30年間で肥満児の数が2～3倍に増加している事が分かります。

また、小児肥満の多くは成人肥満に移行するともいわれています。

<三つ子の魂百まで>

「三つ子の魂百まで」ということわざがありますが、生活習慣は幼児期から小学校低学年までに身につくと言われといわれています。親子で生活習慣を見直してみる機会もつくりましょう！

☆子どもの生活習慣病予防チェック☆

- ・甘い飲料をよく飲む…清涼飲料水はもちろん、スポーツドリンクや乳酸菌飲料にも多くの砂糖が入っているので、飲みすぎには注意です！
- ・夕食や就寝時間が遅く、朝食を欠食する…睡眠の質が低下したり、胃腸に負担がかかったりするので遅すぎない決まった時間に食事をする事が理想的です。
- ・カップ麺や、ファストフードをよく食べる…日常的に食べ続けることで肥満に繋がります。また、年齢が若ければ若いほどジャンクフードを手放す事が難しくなるといわれています。
- ・脂っこいものが好き
- ・あまり運動をしない
- ・よく噛まず、早食いである

チェックに当てはまるほど、リスクが高くなります。

☆幼児肥満チェック☆

カウプ指数…幼児の肥満度を評価するための指数

カウプ指数は $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$ で算出されます

BMIと算出方法は同じですが、カウプ指数は肥満の判断基準となる値が成長段階に応じて調整されています。

- ・乳児（3ヵ月以後）→ 16～18
- ・幼児満1歳→ 15.5～17.5
- ・満1歳～満2歳→ 15～17
- ・満3歳～満5歳→ 14.5～16.5

この数値を基準値として、低ければ“やせぎみ”
高ければ“ふとりぎみ”となります。

今回示したチェック方法は目安となっています。幼児期は特に、個人差も大きいため「必ず数値通りに！」というのは難しいです。大まかな目安として知っておいていただけたらと思います。男女別で成長曲線の目安もあり、インターネットで手軽にチェックすることもできますので少し気になるなど感じた時に体重測定をしてあげるといいかもしれません。

文責：川畑 茉奈美