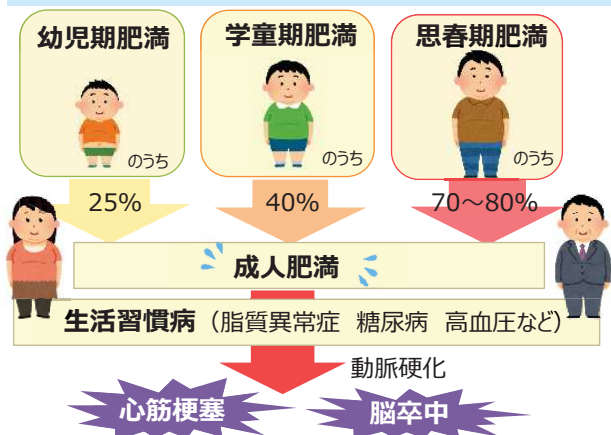


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

# 子どもの肥満は家族みんなで改善をしよう！

## 子どもの肥満は、大人になってからの生活習慣病などの病気リスクにつながる



- ▶ 近年、生活様式の変化により、小児に肥満が増え続けています。
- ▶ 特に思春期肥満は、体格が形成される、生活習慣が決まってくるため、成人肥満に移行しやすいです。
- ▶ 子どもの肥満は、成人後の肥満につながり、生活習慣病のリスクを高めます。
- ▶ 子どもの肥満の原因は、**食生活や生活習慣の乱れ、運動不足**と言われており、家庭の生活習慣が大きく関わります。家族は食生活のパターンが似通っているため、**家族で肥満の予防に努めましょう。**

## 食事とおやつの習慣を振り返ろう！

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>朝ごはんを食べない日がある</b><br>↳ 朝ごはんを食べないと、昼や夜ごはんやおやつを多く求め、食べ過ぎにつながります。<br><b>★1日3食、規則正しい時間に食べましょう。</b><br>※長期休みは、生活習慣が乱れやすいため注意！                                                                             | <input type="checkbox"/> <b>大食い、早食い</b><br><b>★大皿盛りではなく個別に盛り付け、よく噛んでゆっくり食べましょう。</b><br><b>★噛み応えのある食材を使う、食材を大きめにカットする。</b><br><b>★骨付き肉など、食べることに手間がかかるおかずを用意すると、早食い予防にも効果的です。</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>おやつは食べる時間を決めず、だらだらと食べている</b><br><b>★一度に食べる量と時間を決めましょう。</b><br>おやつの目安は <b>1日200kcal以内</b> です。<br><b>★ナッツ・ヨーグルト・果物等、食事で不足している栄養素を補えるものがオススメ。</b><br><b>★スイカやメロンのほか、とうもろこし・きゅうり・トマトなどの夏野菜もおやつにピッタリ！</b> | <b>★ゼリー、ヨーグルト、果物を冷凍して、アイス代わりに。</b><br><b>★アイスは、シャーベット系のものにするとカロリーダウン。</b><br>230kcal/個 → 25kcal/個 + 40kcal/個<br>禁止するのではなく工夫をしてエネルギーが過剰にならないような工夫をしましょう                          |

## 夏はジュースや清涼飲料水の飲みすぎによる、「ペットボトル症候群」に要注意！

▶ 正式名称：清涼飲料水ケトosis（糖分入り飲料を大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病。）



### ●飲みすぎを防ぐには？

ジュースは、イベントや特別な日に飲むような習慣にしましょう。日常の水分補給や食事では、**水かお茶**で十分です。

