

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。

# 子どもの肥満を解決するヒントとは？

## 子どものうちから、脂肪肝などの病気につながる場合もあります

- ▶ 子どもの肥満は、成人後の生活習慣病をはじめとする様々な病気につながる
- ▶ 子どものうちから、脂肪肝や糖代謝異常、脂質代謝異常等の病気が発症するケースもある
- ▶ 食生活や生活習慣の乱れと運動不足が原因と言われており、  
家庭の生活習慣が大きく関わるため、保護者のサポートが大切



## 食べる内容やきまりを改善して、食べ過ぎを防ごう

<p><b>大食い・早食い</b></p>	<p>★食材や味付けをひと工夫して食卓にならべよう★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大皿盛り → 個々に盛って、どの程度食べているか把握</li> <li>・濃い味付けは大食いつながりやすい → 素材の味を活かした優しい味付けに調理</li> <li>・早食い → 噛み応えのある食材を使ったり(→)、 骨付き肉など食べることに手間がかかるおかずを用意しよう</li> </ul> <p>★おすすめ★ 夏に作りたい、そうめんのレシピをご紹介します。裏を見てね👉</p>	<p>ハンバーグ+枝豆 =「噛み噛みハンバーグ」</p>
<p><b>おやつを だらだらと食べる</b></p>	<p>★おやつ時間を決めておき、食べる内容を工夫しよう★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一度に食べる量や時間をあらかじめ決め、家族と一緒に守る</li> <li>・ゼリーや果物を冷凍しアイス代わりにできるとエネルギーダウンになる</li> <li>・夏のおやつにはとうもろこし、きゅうり、トマト等の夏野菜もおすすめ</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ICE CREAM 230kcal/個</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Jelly 25kcal/個</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>冷凍して ヨーグルトに</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>	

## 栄養成分表示を使って、砂糖の量を把握しよう

えっ！砂糖がこんなに入っているの？ → 栄養成分表示を確認しよう



① 単位を確認

「1本」「1袋」当たりなのか  
商品によって様々

栄養成分表示(100ml 当たり)

エネルギー	— 46Kcal
たんぱく質	— 0g
脂質	— 0g
<b>炭水化物</b>	<b>— 12g</b>
食塩相当量	— 0.0g

② 炭水化物・糖質に着目

「炭水化物」「糖質」が  
砂糖を表している

③ 容量分を計算する

350ml → 3.5 倍  
500ml → 5 倍

むし歯や肥満の予防のために、あなたなら何をしますか？

