

## よい生活習慣を作るためのポイント



### 生活習慣のはなし

- ① 早寝、早起きをしましょう。自律神経の働きを活発にするために、夜9時には寝て、朝は7時には起きましょう。
- ② 一日三食をきちんと食べましょう。食事は、元気に動くためのエネルギー源として大切です。
- ③ 室内でのゲーム、テレビ等は時間を決め、決めた時間を守りましょう。なるべく外で遊びましょう。
- ④ こまめに身体を動かす習慣をつけましょう。お手伝いを積極的に取り入れ、出来たらほめてあげましょう。近くのお店に行く時は歩き、エレベーターではなく階段を使いましょう。
- ⑤ 定期的に体重を計り、記録しましょう。但し、お子さんの体重を減らそうと思わないで下さい。小児は成人と違って、成長に伴い身長が伸びますから同じ体重でも順調に身長が伸びれば、いつの間にか肥満ではなくなります。急激な体重減少は、心身ともに負担になり、病気になったり、身長まで伸びなくなることがあります。



### 食事のはなし

- ① 食事は楽しく、良くかんで、味わって食べましょう。良くかんで食べることにより食物が消化吸収されやすくなり、血糖が上がりに、満腹感を感じるのが早くなります。そうすると全体として食べる量は少なくなります。朝食、夕食のおかわりは控えめにしましょう。
- ② 全体の栄養バランスに気をつけ、主食の取り過ぎに注意しましょう。たんぱく質として肉類は脂身をさけ、魚、納豆、豆腐も取りましょう。野菜をしっかり食べると全体のカロリーを抑えることができます。脂肪は植物油を多くし、塩分、糖分を取りすぎないように薄味にしましょう。
- ③ ファーストフードは一般に高カロリーなので気をつけて下さい。
- ④ 間食は、時間と量を決めましょう。
- ⑤ できるだけ夕食は7時半までには終わらせ、夜食はやめましょう。



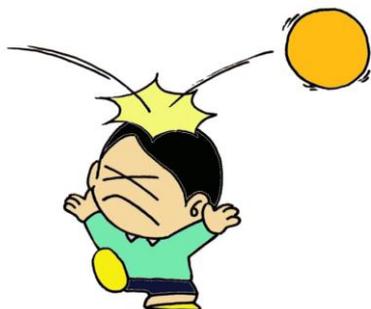
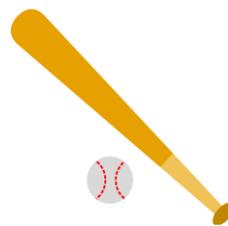
### 運動のはなし

- ① 外で遊ぶことは筋肉や神経や心肺機能を高め、器用さや瞬発力を養い、転んだ時とっさに手をつく等の防御反応を高めます。
- ② 親子や友達と遊ぶことにより、よいコミュニケーションになり、遊びに広がりがあります。
- ③ 運動をして筋肉がついてくると、基礎代謝が増え、同じだけ動いても消費されるカロリーが多くなります。



**Q：肥満になる原因はなんですか？**

A：体質的な要因、家族性、食事要因、社会環境要因などがあります。両親とも肥満があると子どもの80%、両親のどちらかの場合は子どもの50%前後が肥満になると言われています。また日本では食べ物があふれている一方、室内遊びが増え、身体を動かすことが減ったため、過剰に摂取したエネルギーを消費できず、身体に脂肪をため込むことになります。



**Q：小学校に上がってから、太っていると困ることがありますか？**

A：運動が苦手で体育が嫌いになったり、体型を友達から指摘され、心が傷つくことがあります。劣等感から内向的になり、さらに不登校になることもあります。

**Q：どのような運動が肥満対策には適していますか？**

A：鬼ごっこ、かけっこ、ボール遊び、縄跳び、水泳など全身運動が適しています。歩くことは、運動の基本ですから、親子で買い物や散歩をしながら、身軽に動く習慣をつけましょう。特別なことを時々するというより、最低30分位、毎日継続して行うことが大切です。



**Q：一日の食事やおやつ量は？**

A：5歳児、身長110cmのお子さんが一日に必要な摂取エネルギー量の目安は約1,500kcalです。必要量は性別、年齢、身長によってかわります。

朝・昼・夕の三食に主食・主菜・副菜を揃え、バランスのとれた献立を心がけましょう。煮物や具だくさんの汁物など、野菜を多く取れる工夫をしたり、しっかり噛むことが必要な料理を登場させることも大切です。

食事では取りきれない分をおやつで補います。おやつは150kcal(一日量の10~20%)程度とし、果物や乳製品を取るようにしましょう。お菓子はお子さんの手のひら程度(アメやチョコは片手のひら)とし、おやつの時間のみの約束を。