

きゆうしよくだより



ハイセイ ネン ガツ
平成28年1月



No.10 ミノワマチヤクバコトモミライカ
箕輪町役場子ども未来課

・・・子どもの生活習慣病・・・

長野県では、県民のみなさんが健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」を目指し、健康づくり県民運動「信州 ACE（エース）プロジェクト」を展開しています。ACE というのは、**A**ction（体を動かす）**C**heck（健診を受ける）**E**at（健康に食べる）という意味で、生活習慣病予防に効果があるということを示しています。長野県が世界で一番の健康寿命を目指すという思いを込めたものになっています。

近年では、食の欧米化や不規則な生活などにより、肥満傾向の子どもが増えてきているといわれています。

「子どもだから生活習慣病にはならない」そんなことはありません。子どもであっても生活習慣病を引き起こすことは十分考えられます。

この機会に日頃の生活習慣を見直してみましよう！

～・・・～お子さんの体格をみてみましょう～・・・～

保育園では2ヶ月に1回発育測定を行い、身長、体重、胸囲を測っています。お子さんが『どのくらいおおきくなったかな？』と結果を見ていることと思います。

3歳～6歳児の成長は一年間で

平均	身長	6～7 cm
	体重	2 kg前後

大きくなるといわれます。

母子手帳にある「**身体発育曲線**」は6歳まで記入できるようになっていますので、半年くらいを目安にお子さんの成長の様子をグラフにつけて確認してみるのもよいと思います。

乳幼児さんは身長と体重のバランスをみるために「カウブ指数」というのを用います。下記の計算式にお子さんの数値をあてはめ、バランスを確認してみましよう。

$$\text{カウブ指数} = \text{体重 (g)} \div \text{身長 (cm)} \div \text{身長 (cm)} \times 10$$



《カウプ指数による発育状況の目安》

(カウプ指数)	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳 児 (3か月以後)	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
満 1 歳	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
1歳6か月	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
満 2 歳	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
満 3 歳	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
満 4 歳	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
満 5 歳	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ

(公益社団法人日本栄養士会)

*カウプ指数の値が判断の全てではありませんので、目安の一つとしてみましょう。

～・～・～・生活習慣を見直しましょう・～・～・～

脂肪は、体に蓄積されすぎると健康に悪いですが、成長期の子どもにとっては、エネルギーが不足した時のエネルギー源となる大切なものです。

「うちの子少し太りぎみかも・・・」といって無理なダイエットをしてしまうと、子どもの成長の妨げになりかねません。子どもには「ダイエット」というより、まず生活習慣を見直すことから始めましょう。

- ・ バランスのとれた食事をする
 - ・ 規則正しい生活をする
 - ・ 体を動かして遊ぶ
- など



食事のポイント

- ・ 3度の食事をきちんと食べる
 - ・ おやつをダラダラと食べすぎない
 - ・ よく噛んで食べる
 - ・ 主食・主菜・副菜をバランスよく食べる
- など



食事を食べ始めてから満腹感を得るまでは、約20分といわれています。しかし、早食いをすると満腹だと感じる前に量を食べ過ぎてしまいます。食べ物を口に運ぶときには適量にし、しっかり噛んで食べるようにしましょう。お子さんだけでなく、おうちの方も「よく噛む」ことを意識しながら食事をしてみてくださいね。

