



毎月19日は

食育の日です

幼少期からの肥満に注意です！

●身長伸びに影響を及ぼす可能性がある

肥満により、骨の完成を促すホルモンが作られてしまうため、早いうちに骨が完成し、身長伸びがストップしてしまいます。



低学年では高身長ですが、徐々に低身長傾向となります。



●生活習慣病にかかりやすい

体重が増え続けると、肥満になり、内臓脂肪が蓄積されます。



子どもの頃から糖尿病、高血圧、動脈硬化といった生活習慣病にかかりやすくなります。



小児期に肥満であった人の4割以上が成人期においても肥満であるといわれています

宮城県栄養士設置市町村連絡協議会より

肥満を防ぐためには？

◆早寝・早起き・朝ごはん！

朝食を抜いてしまうと空腹の時間が長くなり、入ってきた栄養素を全て取り込もうとします。脂肪が蓄積されやすくなります。

◆おやつ時間を決める

ダラダラ食は食べ過ぎの原因に。血糖値も上がりっぱなしになってしまいます。

◆よく噛んで食べる

満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



子どもの肥満？ カウプ指数 ～確認してみよう～

カウプ指数 = 【体重(g) ÷ 身長(cm) ÷ 身長(cm)】 × 10

例) 体重17kg 身長100cmの場合

【17000 ÷ 100 ÷ 100】 × 10 = 17 カウプ指数17.0

	カウプ指数
やせぎみ	14.0 以下
ふつう	15.0 ~ 17.0
ふとりすぎ	18.0 以上



カウプ指数

幼児 肥満度

身長における標準体重からどの程度離れているかを見る肥満度もあります

