

肥満を防ぐ食生活

H26年12月 栄養士 鈴木七瀬

今回は肥満予防についてのお話です。幼児期の肥満は、幼児期だけの問題だけではありません。幼児期に肥満だった人は、そうでない人に比べておとなになってからの生活・医療・生命予後が悪いことがわかっています。健康な日々を過ごすために、早いうちに手を打っておく必要があります。

1. 肥満の問題点

- ・ 生活習慣病
- ・ 呼吸器・循環器への負担
- ・ 骨・筋肉・関節への負担
- ・ 心理的なトラブル



2. 肥満の原因

- ① 早食い
早食いは満腹中枢が満たされる前に食べ物を詰め込むこととなり、結果として、食べ過ぎにつながります。
- ② 運動不足
テレビゲームやマンガなどの室内での遊びばかりではエネルギーは消費されません。
- ③ 過保護
欲しがるものを欲しがるだけ与えるのではなく、管理をしましょう。
- ④ 現代の生活習慣
食べたいものが食べたいときに簡単に手に入ることも原因の一つです。



3. 肥満を予防するための食生活

- ① 1日3食きちんと食べましょう
極度な空腹状態からの食事は、エネルギーの吸収や蓄積を過剰に良くします。
- ② 食事と間食の時間を決めましょう
規則正しい時間を持つことは、消化にも良い働きとなります。
- ③ ながら食べはやめましょう
食べているという実感がなくなり、過食になりがちです。
- ④ 早食いはやめましょう
ゆっくり噛んで脳に食べている実感を持たせましょう。
- ⑤ 油の使い過ぎに注意しましょう
煮物や酢の物や和え物を取り入れた献立にしましょう。
- ⑥ 偏食にならないようにしましょう
好きなものばかりを偏って与えるとエネルギーの摂りすぎの原因になります。
- ⑦ おやつの量・回数を決めましょう
おやつは1日1回、不足している栄養素を補う目的で摂ります。
- ⑧ お茶や水を飲む習慣をつけましょう
ジュース等の清涼飲料水には砂糖がたくさん入っています。
- ⑨ 外で遊んでしっかり体を動かしましょう
運動をし、エネルギーを消費しやすい体作りをしましょう。
- ⑩ 楽しい食卓にしましょう
早食いをしなければいけないような環境は作らないようにしましょう。その日にあった出来事などお話をしながら、楽しく食事の時間を過ごしましょう。

