

体をたくさん使って遊ぼう！

幼児が活発に「遊ぶ」ためには、保護者も一緒に遊ぶこと（ソーシャルサポート）が大切です。
昔ながらの遊びや、お手伝いなどの日常生活の生活活動を一緒にすることでも構いません。

<身近なものを使って遊ぶ>

新聞紙・ペットボトルを使って



できることから少しずつ
やってみよう

<思わず体を動かしたくなる>

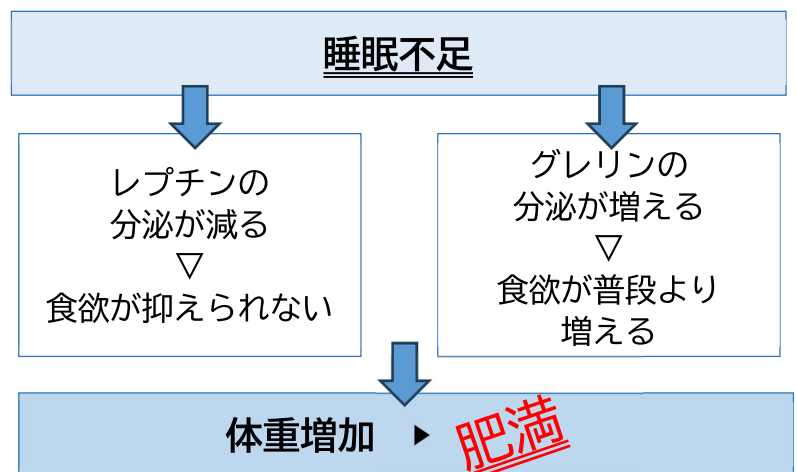
廊下やお庭にラインを引いて ジャンプ！



<お手伝いも「遊び」のひとつ>



睡眠不足と肥満の関係



もくひょう♪



さばまっき・とまとまっき こねぎまっき

よい生活習慣は一生の財産です！

身長がぐっと伸びる今がチャンスです！

一般社団法人日本小児内分泌学会ホームページより

幼児期肥満

25%

学童期肥満

40%

思春期肥満

70~80%

成人肥満

こどもの肥満は大人の肥満のもとです。思春期の時期になってしまうと、身長が伸びて体格が形成されてしまう事や肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまう事から肥満が定着しもとに戻すことが大変難しくなります。

覚えておきたい

肥満の合併症やからだへの負担

2型糖尿病

脂質異常症

高血圧

脂肪肝

睡眠時無呼吸

黒色表皮症

皮膚線状（肉割れ）

心臓へ負担

腰・膝へ負担

宮城県小児肥満対策マニュアル 2021 より

小さな車のエンジンで大きい車を動かそうとしたらエンジンはオーバーヒート
⇒こどものからだなら心臓に負担がかかった状態



こどもの肥満について

- 肥満はメタボの始まり。生活習慣を変えなければ若いうちに生活習慣病を発症します。
- お子さんが小さいうちに、食事・運動・生活リズムを整えてあげましょう。
- 体重を減らす必要はありません。必要な栄養をとりながら、身長を伸ばしましょう。

お子さんと一緒に確認し、
家庭で取り組めたらチェックしてみましょう

★食事のポイント

☒ 食事内容は 主食3：主菜1：副菜2 主食3 主菜1 副菜2 そのほかに汁物、牛乳、果物で 1日のバランスをとろう。	☒ 野菜を積極的に 食べましょう  ▶苦手な野菜はやわらかく調理し ほんの少量から。 ▶苦手な野菜を大人がおいしそう に食べていると食べる意欲につ ながります。	☒ 2日に1回は 魚と大豆製品の料理を 
☒ 揚げ物は1日1回まで、 脂質の多い食材に気をつけて  油料理は主食・主菜・副菜の どれかひとつにしましょう。	☒ 糖分の多い飲み物を 控えてお茶や水に  牛乳は1日400mlを上限に	☒ よく噛んでゆっくり 食べましょう 早く食べると脳の ストップ信号が 間に合わず、 どんどん食べて しまいます。 

食事の目安量(1日分)～4歳から6歳～ 子どもは何をどのくらい食べたらよいのでしょうか？

働 き (グループ)		食 品	目 安 量 (5 歳)	4 歳	5 歳	6 歳	成 人 (30 歳代母)
あ か	からだをつくる	牛乳 乳製品 	牛乳2本分	400 ml			200 ml
		卵 	1個	50g			50g
		肉 	薄切り1枚	30g	40g	40g	50g
		魚 	1/2 切れ	40g	40g	50g	50g
		大豆 製品 	豆腐 1/8 丁	50g	50g	80g	100g
み ど り	からだの調子を整える	野菜類 きのこ 海藻類 	両手で2杯分	250g	290g	290g	350g
		果物 	りんごなら 1/2 個 みかんなら 2 個	80kcal			80kcal
き い ろ	働く力や体温となる	穀類 (ごはん・ パン・麺) 	子ども茶碗3杯	ご飯 110g ×3 回	ご飯 120g ×3 回	ご飯 130g ×3 回	個人により まちまち
		いも類 	じゃがいも 小 1/2 個	60g	60g	80g	100g
		油脂 	大さじ 1 程度	10g	12g	12g	個人により まちまち
		砂糖 	大さじ 1 程度	10g			20g

★生活習慣のポイント

✓ 家庭で体重測定を行いましょう

体重測定を行い、記録することで成長を確認しましょう。



✓ 生活リズムを整えよう

早寝 早起き 朝ごはんを心がけましょう。



「宮城県小児肥満対策マニュアル2021」動画のご紹介



✓ スクリーンタイムを減らしましょう

1日1時間未満にしましょう。



✓ からだを動かす機会を増やしましょう



✓ できたら、たくさんほめてあげましょう！

望ましい行動や行動変化には良い注目（褒める）をすることで、ポジティブな行動が増える効果があります。



噛む効果の合言葉 「ひみこのはがはい〜ぜ」

噛むことは、食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身の健康に大変重要な働きをしています。



ひ 肥満予防

み 味覚の発達

こ 言葉の発音がはっきり

の 脳の働きを活発に



は 歯の病気予防

が がん予防

い 胃腸快調

〜

ぜ 全力投球



好き嫌いの原因って？ 味覚は急成長中！

油や砂糖（スナック菓子、甘いお菓子、ジュース等）は“やみつぎ”になってしまう味です。味覚は10歳頃までに完成するため、油と砂糖の摂り過ぎにより、味覚に影響を受け、好き嫌いが増えてしまう原因にもなってしまいます。

味覚の発達のためには、だし等に含まれる“うま味”を経験することが大切です。

石巻市のホームページ

