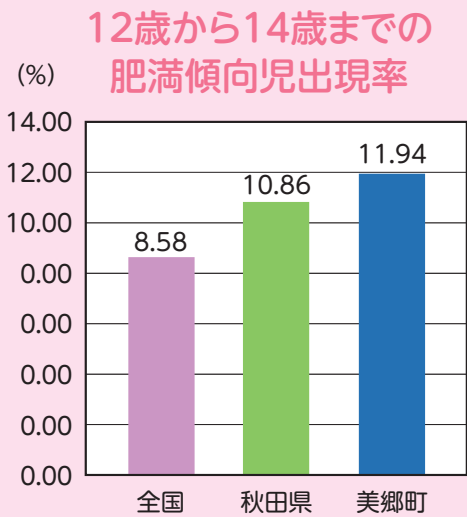
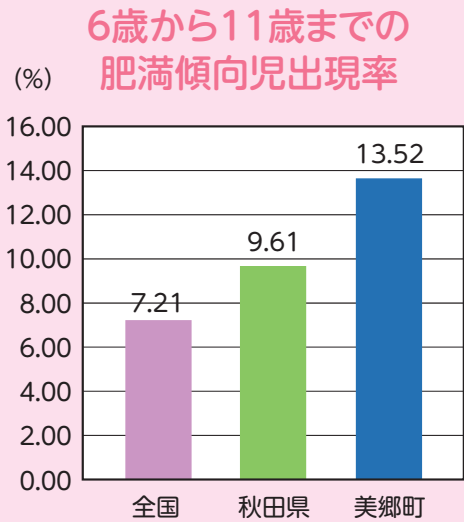


肥満予防で心身共に成長するみさとつつ子!!

肥満予防の現状と課題



※肥満傾向児出現率とは性別・年齢別身長別標準体重から肥満度(過度重度)を求め、肥満度(過度体重度)が20%以上の者を肥満傾向児という。

町 では肥満傾向の児童生徒の数が全国や県と比較して高くなっています。小学生は全国と比較すると約2倍です。また、成人においては40代〜74歳までの今年度の町の健診データで「肥満」「太り過ぎ」が約4.4人に1人の割合で見られました。幼少のころからの肥満は成人になってからも継続する傾向が強く、生活習慣病予防のため改善が必要です。

特に子どもの時期は脂肪細胞が増える増殖型肥満が多くみられます。大人は肥大型という脂肪細胞の肥大によりその細胞が大きくなる肥満が主で、このタイプは食事制限などのダイエットでも効果が得られません。しかし、子どもの時期の増殖型肥満が増えてしまった脂肪細胞の数は大人になっても減ることは無いともいわれ、特に注意が必要です。



【肥満解消で医療費を削減】

肥満は自覚症状がなく、いつの間にか血管や内臓を痛めてしまいます。肥満を予防することで、高血圧・糖尿病・高脂血症等生活習慣病の予防効果があるとされ、医療費が半分にまで減るともいわれています。参考までに美郷町1人当たり国保加入医療費は平成26年度で331,090円でした。

【肥満予防は家族ぐるみで!!】

子どもの肥満は必ず家族が関与しています。両親が肥満の場合、その子どもも肥満傾向となる確率が80%、母親が肥満の場合は60%、父親が肥満の場合は40%もあるといわれています。子育て世代の男性も肥満傾向がみられる場合が多いので、両親の生活スタイルを見直しながら家族ぐるみで肥満予防の取り組みにつなげていくことが必要です。

肥満の種類として一番多いのが、食べすぎと運動不足が主原因の単純性肥満で95%を占めるといわれています。

【無理なダイエットは厳禁】

肥満を解消するためには摂取するよりも消費するエネルギーを多くすることが重要です。必要な栄養をしっかりと取り適度な運動を心掛けます。くれぐれも、極端な食事制限で成長期にある子どもの発育を妨げることの無いように気を付けてください。

子どもの肥満予防のポイント

- 早寝早起朝ごはん
規則正しい生活により体内リズムが整い、日常活動範囲が広がります。また、1日3食食べることも大切です。子どもの場合は成長期なのでダイエットよりも今後の体重増加を防ぎましょう。
- 日常生活の中で体を動かす機会を
脂肪が付きにくい体をつくりましょう。日常生活の中で、小まめに拭き掃除等のお手伝いをしましょう。
- よく噛むことを意識して食べる
よく噛むことで満腹中枢が働き、食べすぎの予防になります。
- 保護者の買いすぎ作り過ぎに注意
手作りだからとたくさん作るとついつい食べ過ぎてしまいます。家族ぐるみで腹八分目を心掛け、自分の適量を知りましょう。特に夕食時の適量を知るのが重要です。夕食後、余ったエネルギーは体脂肪に変化してしまいます。
- 栽培や収穫を体験する
食べ物を大切にいただきます。量よりも質を重視しましょう。心の栄養も必要です。
- 自分の食生活に興味を持つ
食べ過ぎないよう心掛ける気持ちを育てましょう。甘い飲み物や油っこいおやつ等を摂りすぎないようにしましょう。子どもへのおやつ
の買い置きはほどほどに！

幼少のころから肥満や生活習慣病を予防し、健康で楽しく過ごせるように、町では「セルフケア」を推進しています。

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

