



7月号

令和8年6月30日
給食だより No.4
渋谷区立上原小学校
校長 佐伯 孝司
栄養士 藤田智ひろ

子供の肥満とやせ

近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子供の肥満は成人肥満にもつながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット志向の低年齢化により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されます。子供のころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

なぜ、太るのでしょうか？

食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギー量を上回ると、体脂肪として蓄積されます。

太りやすい習慣

食事：揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い
おやつ：スナック菓子を袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる
運動：ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

無理なダイエットをすると…

食事抜き・〇〇だけダイエットなど
→貧血や骨粗しょう症などにより、女性の場合は将来の妊娠出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。
また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です

栄養バランスのよい食事 + **適度な運動** + **十分な休養・睡眠**

※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで不足しがちな栄養を補いましょう。

子供の食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。

