

給食だより

7月号

令和4年6月30日
給食だより No.4
渋谷区立上原小学校
校長 河口 尚志
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、若い女性では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、できることから見直していきましょう。

