



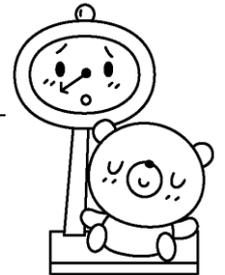
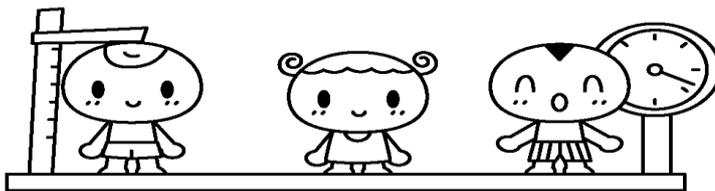
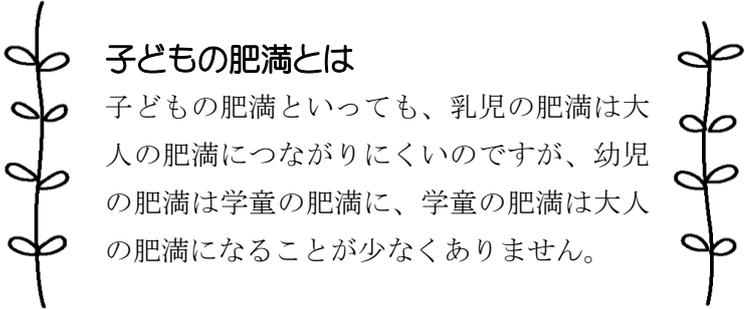
～子どもの肥満～

子どもの肥満とは

子どもの肥満といっても、乳児の肥満は大人の肥満につながりにくいのですが、幼児の肥満は学童の肥満に、学童の肥満は大人の肥満になることが少なくありません。

食事指導3つの原則

- ① 甘い物を控える。
- ② たんぱく質（肉や魚、豆腐など）は必要量とる。
- ③ 栄養のバランスをとる。

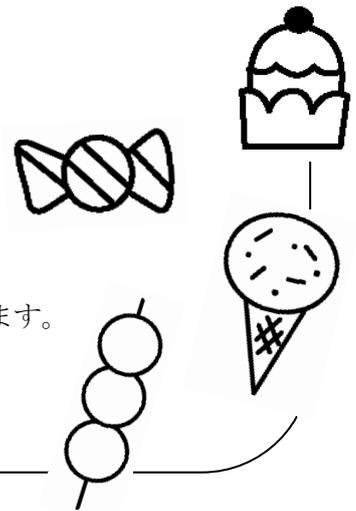


肥満の原因

体を使わないで食べ過ぎが続くと、誰でも肥満化します。消費エネルギーを摂取エネルギーが上回り、余剰のエネルギーが脂肪組織に脂肪として貯えられるためです。

5つの主な原因

- ① 親からの遺伝的体質
- ② 食べ過ぎ
過食が肥満の最大の原因です。
- ③ 運動不足
- ④ 過保護
子どもが欲しがるだけ、おやつや食事を与えればどんどん太ります。
- ⑤ 肥満の家族性
家族の生活習慣が表れます。



《作ってみよう！！》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「**インゲンとツナのサラダ**」です。

《材料：4人分》

- ・インゲン 200g
- ・ツナ 小1缶
- ・乾燥わかめ 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・しょうゆ 小さじ2

《作り方》

- ① インゲンは茹でてから、食べやすい大きさに切ります。
- ② わかめは軽く戻して、食べやすい大きさに切っておきます。
- ③ ボールによく水気を切ったインゲン、わかめと、油を切ったツナを入れ、さっと混ぜます。マヨネーズとしょうゆで味を整えて完成です。