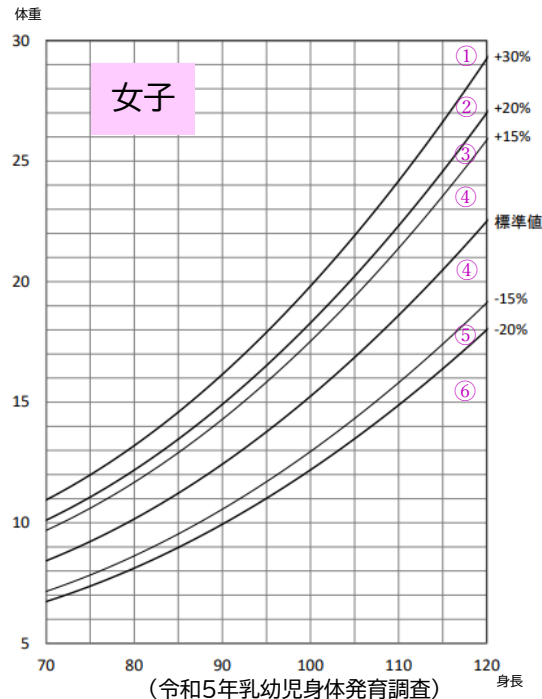
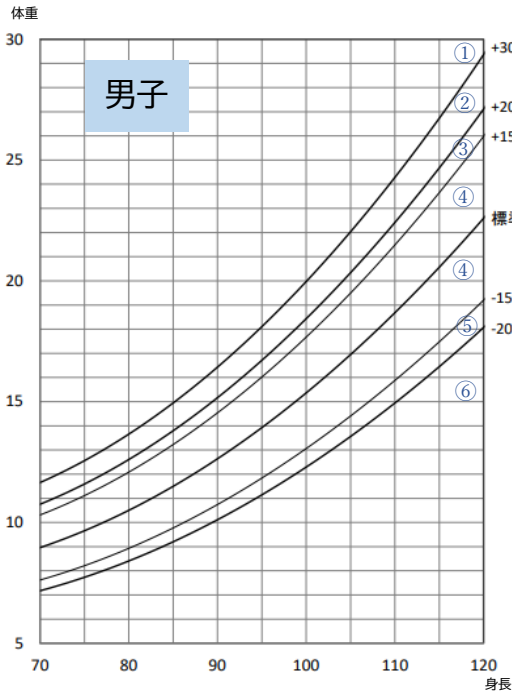


こどもの肥満



幼児期の肥満は、将来の肥満につながりやすいです。肥満度を確認し、生活をふりかえてみましょう！

肥満度：グラフの身長と体重が交差する点で判定します。身体測定の結果をプロットしてみましょう



①+30%以上	ふとりすぎ
②+20%以上 +30%未満	やや ふとりすぎ
③+15%以上 +20%未満	ふとりぎみ
④-15%以上 +15%未満	ふつう
⑤-20%超 -15%以下	やせ
⑥-20%以下	やせすぎ

ふりかえてみましょう

改善のポイント

食習慣	バランスのとれた調理方法や食材を使用していますか？	揚げ物が多くならないように「煮る」「焼く」「蒸す」などの料理も取り入れましょう。 肉に偏らず魚、大豆製品の料理も食べましょう。
	早食いや丸飲みになっていませんか？	食物繊維が多い食品や大きめに切った食材を使ってよく噛み、満腹感を高めるようにしましょう。 ※のどに詰まらせないように注意しましょう。 口の中の食べ物を飲み込んでから次の一口を食べるように声をかけましょう。
	おやつの時間、回数は決まっていますか？	おやつは食事を補うものとして1日に1～2回、1日の必要エネルギー量に対して 1～2歳児→10～15%(約100kcal)程度 3～5歳児→15～20%(約200kcal)程度 を目安に次の食事に響かないようにしましょう。
生活習慣	身体をよく動かしていますか？	こどもが楽しく身体を動かす「遊び」時間を確保しましょう。
	早寝、早起き、朝ごはんは実践できていますか？	生活リズムを整えて十分に睡眠時間を取り、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。
	落ち着いて食事ができていますか？	大人と一緒に、ゆっくり落ち着いた環境で食事をするようにしましょう。