



／ パパさん管理栄養士の ／

食育こ・ら・む



今月のテーマ

子どもの食べ過ぎについて

たくさん食べていても心配ない場合があります

子どもは体の大きさの割に必要とする食べものが比較的多く、特に10歳頃の思春期になると急に食事が量が増え、特に女の子は体脂肪が増えて体型も全体的に丸みを帯びるため、このまま太り続けたら肥満になるのではと心配になる人も多いようです。

たくさん食べていても心配しなくて良いケースと、何らかの対応が必要なケースがあるので、まずその見極めが大切になります。思春期の肥満は大人になっても80%ほど移行するといった調査もあり、肥満が疑われる場合にはできるだけ早い時期から対策を取ることが大切です。

肥満と指摘されたら早めの対策を

対策が必要となるのは、健康診断で肥満傾向が指摘されるような場合ですが、成長に必要な

栄養が不足しないように原則として減量は行わず、バランスの良い食事で体重を維持しながら、身長が伸び適正体重に近づいていくのを待ちます。

次に、生活習慣や食べ方、食品の選び方も工夫すると良いでしょう。早食いは脳が満腹感を認識する前に胃に食べ物を送り込むことになるので、食べ過ぎになりやすく、子どもの頃から早食いが習慣化すると大人になつてからの肥満の原因にもつながります。ゆっくり食べようと言葉で伝えるだけでなく、よくかまないで飲み込みにくいような歯ごたえのある食材を使用したり、あまり加熱しすぎず、しっかりと食材の形を残すように調理をするなどの工夫も必要です。

これらの細かい工夫も大事ですが、早寝早起きをして、3食をしっかりと食べ、間食でお腹をいっぱいにならない、運動習慣を持たせることが基本です。

外国のデータですが、両親ともに肥満の場合、児童の約80%が、片親が肥満の場合には約40%が、両親ともに肥満でない場合は、約10%が過体重であったという調査があります。子どもの肥満は子どもの問題ではなく家庭環境の問題と考え、まず親が生活習慣や食べ方を改善し、親子で協力しながら見直していくことが大切です。

効果が出ない場合、食事内容を見直しましょう

これらに取り組み、それでも効果が出ない場合は、食事内容を見直します。基本はたんぱく質、ビタミン、ミネラルを減らさないように注意し、糖質と脂質を減らすことでエネルギー（カロリー）を低くすることを目指します。

ご飯やパン、麺類などの分量を減らすことで糖質を減らせませす。肉は脂身の少ない部位を選

ぶ、揚げ物の回数を減らす、炒め物はフッ素樹脂加工のフライパンを使って油を最小限にする、サラダはノンオイルドレッシングを使うことで脂質の量を減らすことができます。調理の工夫で食事の満足感をあまり損なわないように配慮してあげましょう。

次回は「大人の『健康的な食事』を子どもに与えてもいい？」の予定です。お楽しみに！

PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に『新装版 管理栄養士/パパの親子の食育BOOK』（内外出版）、共著書に『各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと』（メタモル出版）、『謎解き超科学』（彩図社）、監修者として『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すごいぞ！やさいーズ』（オレンジページ）がある。

