

平成 21 年 5 月 1 日

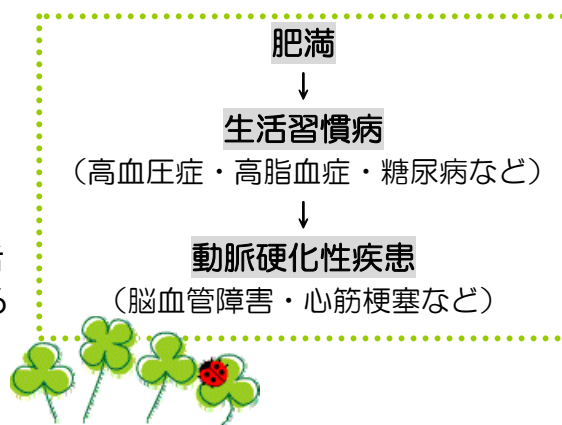
近年、ライフスタイルの変化や食事内容の欧米化にともなって、大人だけでなく、子供でも高脂血症や高血圧が増加しています。今回は、「子供の生活習慣病」についてお話ししたいと思います。

● 生活習慣病

生活習慣病は、脳血管障害や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患と深く関わっているとされています。動脈性疾患は、今日では主要な死亡原因であり、医療の最重要課題の一つに挙げられています。

● 子供の肥満に注意！

動脈硬化性疾患の有効な予防策として、幼児期から肥満にならないようにすることが非常に重要であると言われています。生活習慣病によって引き起こされる動脈硬化性疾患は、小児期にすでに進展していることが証明されています。子供の生活習慣病は、20代前半という低年齢における動脈硬化症へ直結することが特に問題視されています。



● 肥満を予防するには・・・

子供の肥満改善や予防は、単純に体重を減少させることではなく、生活習慣の見直しや、日々の食事のとり方などを見直すことから始めましょう。

① 生活リズムを正しくつけて、朝食をとる習慣をつける

睡眠不足の子供や、朝食をとらない子供は集中力がなく、活発に動くことができずに運動不足にもなりがちです。早寝早起きをこころがけましょう。

② 偏食をなくす

好き嫌いの多い子供は、給食で出た嫌いなおかずを残す場合が多く、帰宅後に空腹となり、たくさんのお菓子を間食してしまいます。好き嫌いを無くし、間食を控え、3回の食事をしっかり食べるようにしましょう。

③ おやつは時間や量をきめて食べるようにする

スナック菓子やキャンディー、チョコレートなどをダラダラ食べてしまうとエネルギーを摂りすぎてしまいます。果物、乳製品、芋類、サンドイッチやおにぎりなどを取り入れ、食べる時間や量を定めることが大切です。

④ 正しい食習慣を身につける（食事の時間の区切りをつける）

食事の前に手洗いをする習慣をつけましょう。また、食事の後はすぐに歯磨きをし、歯を磨いたらもう食べないようにしましょう。

⑤ 歯ごたえのあるおかずを取り入れる

しっかり噛んで、時間をかけて食べることで、満腹感を得ることができ、食べ過ぎを防ぎます。汁物や煮物の具は大きくし、柔らかく煮すぎないように注意しましょう。サラダやおひたしに桜エビ、小魚を取り入れると歯ごたえのある一品に仕上がります。

⑥ 食べるのに手間がかかるおかずを取り入れる

骨付きの肉や、魚料理は食べるのに時間がかかるため、量が少なくても満腹感を得ることができます。

⑦ 料理の方法を工夫する

揚げ物のおかずを減らしたり、テフロン加工のフライパンを用いて、なるべく油を使わないように料理をするなどの工夫をしましょう。

⑧ 野菜をしっかりとり

野菜はビタミンや食物繊維、カルシウムなどを含み、かさの割にエネルギーが少ないので、積極的に取り入れましょう。ただし、生野菜のサラダはマヨネーズやドレッシングをかけ過ぎてしまうと、エネルギー摂取量が多くなるので、気を付けましょう。

⑨ 単品料理は避ける

カレーライスや丼物などは、野菜が不足しがちです。また、噛まなくても食べやすいメニューが多いため、食べ過ぎてしまいます。主菜・汁物・ご飯と副菜として野菜料理を加えた献立にすると、バランスがよい食事になります。また、大皿に盛りつけるのではなく、個別に盛りつけることも食べ過ぎの予防につながります。

⑩ 運動を取り入れる

スイミングスクールや体操教室もよいですが、お手伝いなど日常生活の中で体を動かすように努めましょう。

以上の予防対策 10 項目は、子供だけでなく、大人の方にも活用できるものです。一度に全てを実行するのは難しいと思いますので、できることからはじめ、続けていくことが大切です。



<参照> 調剤と情報 2009.3 vol.15 No.3 (特集：小児生活習慣病)