

<なぜ肥満がいけないの？>

子どもの肥満が長くつづくと、高血圧や糖尿病などの子どもの生活習慣病の原因になります。また、子どものころから動脈硬化が進行するため、心筋梗塞や脳卒中など、将来の大きな病気の原因にもなります。

<肥満にならないために>



1. しっかりゆっくりかんで食べよう！
早食いは食べすぎのもとです。時間をかけてよくかんで食べましょう。
2. 薄味に慣れよう！
塩分を取り過ぎた食生活を続けていると、高血圧や脳卒中になりやすいことがわかっています。また、味が濃いと主食を多く食べすぎ、肥満につながります。
3. 野菜を沢山食べよう！
野菜は食物繊維を多く含みます。このため、食物繊維を多く含んだ食材は、低カロリーの食品ばかりです。積極的にとることで、食事のエネルギーを抑えられるうえに、腸の働きが活発化して排便も促されます。
4. 朝食をしっかり食べよう！
朝食は一日を元気に過ごすための大切な食事です。朝食をきちんと食べると体温が上昇し、排便が促され、体も脳も元気に動き始めます。朝食抜きの生活を続けているとエネルギーを消費しにくい体になってしまいます。朝食は食べるようにしましょう。
5. 食事はバランスよくとろう！
食品には様々な栄養素が含まれています。これらの栄養素が極端にかたよると肥満につながります。過食や偏食をせず、バランスよく食べましょう。
6. 生活リズムを整えよう！
食事の回数を減らしたり、夜遅く食べると脂肪をため込みやすい体質になります。夜更かしをすると、朝起きられずに朝食が食べられないなど悪循環になってしまいます。早寝早起きをして、三度の食事を規則正しくとりましょう。
7. 体をよく動かそう！
肥満の予防は、食事と運動のバランスを考えることが大切です。公園に連れて行くだけでも運動の機会は増えます。また、出掛ける時も乗り物を使わずに歩いたりして、子どもが運動をできる環境をつくりましょう。運動を継続して行うことにより、エネルギーを消費しやすい体になります。



＜クッキングアドバイス＞

1. 調理の油は少なめに

- テフロン加工のフライパンを使う
- 溶け出た油脂はしっかりふきとる



- オーブントースターを活用する

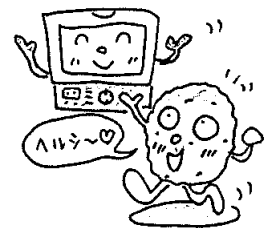
揚げ物はカロリーが高いためなるべく控えたいのですが、どうしても食べたいときにはオーブントースターで揚げ物風の料理を作ってみましょう。油を使わないのでエネルギーを低くできます。

★から揚げ風

片栗粉をまぶし、天板に並べ、
表面に軽く油を塗ってオーブントースターで焼く。

★フライ風

衣（小麦粉・とき卵・パン粉）をつけ、
天板に並べ、表面に油を塗ってオーブントースターで焼く。



2. 揚げ物のカロリーを下げる工夫

買ってきた揚げ物はそのまま食べるよりも、もう一度オーブンで温めることにより、余分な油が出て、エネルギーを低くすることができます。

3. 食材について

- 肉よりも魚の頻度を増やしましょう
- 肉は脂の少ない部位を選びましょう
- 鶏肉はもも肉よりむね肉やささみを選びましょう
- ソーセージやベーコン等の加工食品は控え目に

＜おやつのとしかた 7か条＞

1. ダラダラ食い防止のために、おやつ時間を決めましょう。
2. お菓子はお皿に、飲み物はコップに、大人が量を決めてあげましょう。
3. おやつも食事の一部と考えてバランスよく。
4. 目のつくところにおやつを置かないように。（買いおきしない）
5. 飲み物は牛乳か麦茶に。
6. 果物にも糖分があることを忘れないで。
7. おやつは飲み物や果物などと組み合わせて食べましょう。

