



『矢祭町子どもの健康を考える連絡会』だより 歯っぴー通信

平成27年9月18日 No.15
文責 矢祭町子どもの健康を考える連絡会

今回のテーマは **肥満** についてです。

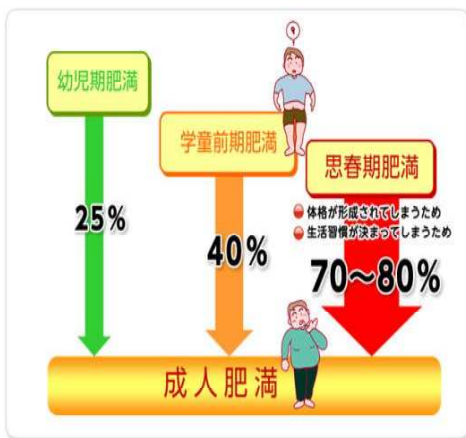
肥満とは

肥満とは身体に過剰な脂肪が蓄積した状態のことを言います。

肥満、特に「内臓脂肪型肥満」は「糖尿病」や「高脂血症」「高血圧」と合併しやすく、この4つが揃った状態は「メタボリックシンドローム」と言われ、無自覚・無症状のうちに動脈硬化を促進し心筋梗塞などの可能性が一段と増加します。

メタボリックシンドロームは大人だけでなく、子どもたちの間でも増加してきています。

小児肥満の子どもは、その約70%が成人肥満に移行すると考えられ、また高度の小児肥満は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を合併する可能性が高くなるため、子どもの頃からの肥満防止が大切になります。



肥満の種類

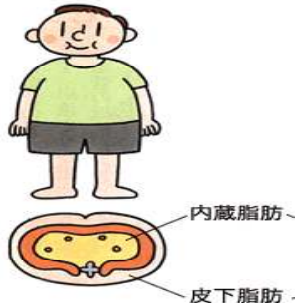
肥満には身体の中のどの部分に脂肪がつくかによって**2つのタイプ**に分かれます。

リンゴ型肥満

正式には「**内臓脂肪型肥満**」
お腹の皮が薄く、内臓脂肪が多くつくタイプ。一見太って見えないので気づきにくい。内臓脂肪が蓄積されすぎると動脈硬化や脳卒中などの血管の病気を起こすおそれがあります。



◎内臓脂肪型肥満



洋ナシ型肥満

正式には、「**皮下脂肪型肥満**」
下腹部、腰回り、太もも、おしりの皮下に脂肪が多くつくタイプ。一度脂肪がつくとなかなか減らすことができない。



◎皮下脂肪型肥満



・内臓脂肪

・皮下脂肪

肥満を予防するために...

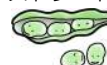
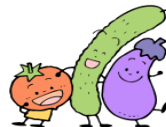
肥満を防ぐには**規則正しい生活習慣**を身に付けることが大切です。

規則正しい生活習慣の土台となるのが 食事・睡眠・運動です!!

★ **食事**... 朝食欠食や不規則な食生活、脂肪や塩分の多いスナック菓子やファーストフードなど偏った食生活ではなく、バランスのとれた食事を心掛ける。

「**まごはやさしい**」の食材を積極的に食べましょう。

- ま... <豆> 豆腐、大豆、納豆などの高たんぱく、ビタミン、食物繊維が豊富
- ご... <ゴマ> タンパク質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- は(わ)... <わかめなど海藻類> タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や... <野菜> ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- さ... <さかな> タンパク質、鉄分が豊富
- し... <しいたけなどキノコ類> ビタミン、食物繊維が豊富
- い... <イモ類> 炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富



★ **睡眠**... 夜更かしせず、**早寝・早起き**を心掛ける。



★ **運動**... 家の中でのゲームだけではなく、外で体を動かす。また、外で体を動かすのは難しいという方は、家の中でも空き時間を有効に使うなど、体を動かしましょう♪

* 毎日の生活の中には運動のチャンスがたくさんあります。

- ・**できるだけ歩こう!**
→ 電車にバス、車に乗っていると歩く機会が減ってしまいます。ちょっとした買い物やお散歩に外を歩いてみましょう。



- ・**意識して体を動かそう!**
→ エレベーター、エスカレーター、階段、どれを選びますか? 少しでも体を動かすほうを選んでみましょう。



- ・**ながら運動で時間を有効活用!**
→ 歯みがきしながら、食器洗いをしながらの**かかとの上げ下ろし運動** テレビを観ながら**足首まわし**などいつもの生活のちょっとした時間に体を動かしてみましょう。

秋になり、運動しやすい季節になります、元気いっぱい体を動かしましょう!!