

小児



北病院
管理栄養士
片山 郁乃

コーナー

子どもの肥満

子どもにとっても肥満は、糖尿病や脂質異常症、高血圧など生活習慣病の原因となります。



肥満の原因の一つとして食べ過ぎが挙げられます。生活習慣病の原因となる肥満から抜け出すためには、流行のダイエット方法を試すのではなく、『良く噛んで食べる』ことから始めてみてください。人が満腹感を感じるには20分ほどかかることが知られおり、良く噛んで食べる事で満腹感が得られます。

身長が伸びている間、体重は現状維持でもいいと思います。身長が伸びていけば自然と肥満は解消されるからです。早食いは大食いにつながるため、肥満を避けるため

にはバランスの良い食事を良く噛んで食べるのが重要です。子どもだけではなく、家族みんな実践されてはいかがでしょうか。

