

4 家庭での肥満予防のポイント

○食事・おやつ

成長期の子どもたちにとって、必要な栄養素の摂取量を減らすことは好ましくありません。主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食べ過ぎを防ぐためにも、よくかんでゆっくり食べましょう。おやつをとる際は時間と量を決め、糖質や脂質の取りすぎに注意し、なるべく不足しがちなカルシウムや鉄分、ビタミンC等が補えるよう工夫してみましょう。

○生活リズム

夜遅くまでテレビやゲーム、スマホなどをしていると、朝起きられなくなり、朝食欠食につながります。早寝、早起き、朝ごはん、排便のリズムをととのえましょう。

○運 動

運動をすると、消費エネルギーが高まるだけでなく、筋肉がついて太りにくい体を作ることができます。生活の中に運動を積極的にとりいれましょう。（歩行、掃除、階段の上り降り、簡単な体操、縄跳びなど）

