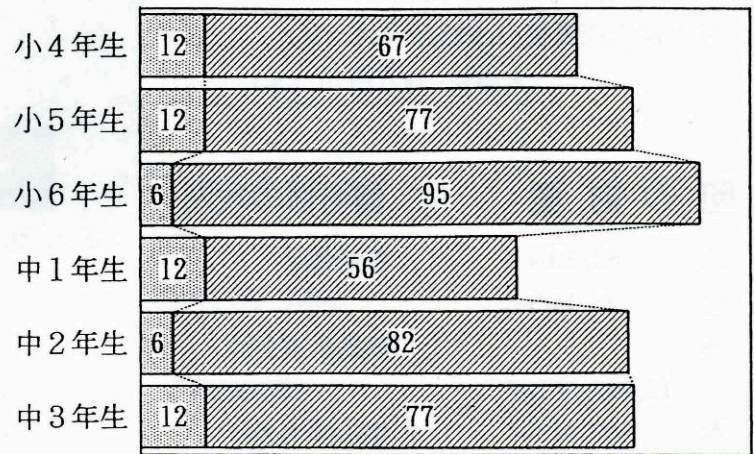


# 子どもの肥満傾向 【三隅町】

(単位：人)



肥満度 20%以上

**20%以上要注意!!**

$$\text{肥満度} = \frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重 (身長あたり)}} \times 100$$



# ぼくのわたしの

## 食生活チエック

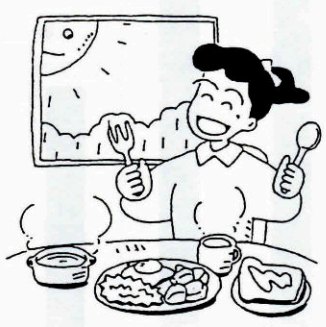
— 3回シリーズその② —

### 肥満傾向の子どもの食習慣と食行動

1月号でアンケート結果を報告しましたが、その中からとくに肥満が問題としてあげられます。

三隅町の小・中学生の現状をみてみると、肥満傾向の子どもは小学生で11%、中学生で12%います。

そこで、肥満傾向の子どもに多いといわれる食習慣と食行動について、考えてみたいと思います。



●食事時間が定期的でない、体内では脂肪をたくわえようと働きます。また、同じ量の食事を、一日二食にまとめて食べた場合と、一日三食に分けて食べた場合を比べると、一日二食のほうが太りやすいといわれます。おすもうさんは太るために、この食事形態を利用しています。

アンケート結果では、朝食を食べないと答えた者が多くみられました。

**むら食い**

★食べたい時にたくさん食べ、ほしくなければ食べないなど、食事時間を定めて食べていない。

●あまりかまずに、パクパクと口に運んでしまうと、満腹感がなく、いくらでも食べてしまいます。満腹感を得るには、一定の時間が必要です。少しずつ、ゆつくりと食べることが大切です。

アンケート結果をみても、給食を食べおわるのが早いと答えた者が多くみられました。



**早食い**

★かまずに丸呑みにし、満腹感が得られず、たくさん食べてしまう。