

## だらだら食い

★なにかしら口の中にあり、口が休まる時がない。



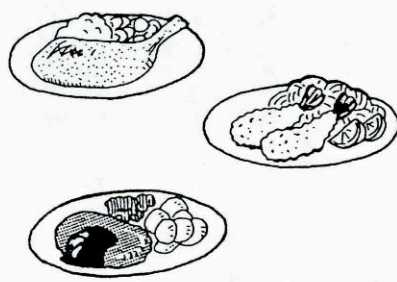
●肥満で気になるのがおやつを食べ方です。例えば、テレビを見ながらだらだとスナック菓子を食べ、ジュースを飲むという具合です。

しかし、今回のアンケートの結果では、おやつを食べないという者が多く、自分自身で気をつけようとしている様子もうかがえました。

## 夜食症候群

★夕食だけで、一日の約半分のエネルギーを摂取している。

●夕食を食べた後、体を動かしてエネルギーを消費することは少なく、体も脂肪をとりこもうとします。つまり夕食や夜食の食べすぎは、肥満をまねきやすいということなのです。  
夕食内容を見てみると、とりのから揚げやトンカツ・ハンバーグなど、脂肪分が多く、高カロリーのものが好きで、しかもたくさん食べているようでした。



## 運動不足

★食べすぎはもちろんのこと、運動不足も肥満の原因のひとつです。



●アンケートからも、決まった運動はしていると答えた反面、体を動かすことがあまり好きではなく、家の中で遊ぶ子が多いようでした。また、昼休み時間も外で遊ぶことが少ないようです。

もう一度、食習慣・食事内容・運動の量を見つめ直してみよう。

次回は小児成人病の予防についてとりあげます。

## ポテトチップス 1 袋分 (555kcal) を消費するための運動 【小中学生】

—ごはん  
約 3 杯分に  
相当します—

歩  く 2 時間 4 5 分	野 球 1 時間 4 0 分
ジョギング 1 時間 2 5 分	サッカー 1 時間 3 0 分
サイクリング 2 時間 2 0 分	テニス 1 時間 4 0 分
ラジオ体操 2 時間 4 5 分	なわとび 1 時間 1 0 分
ハイキング 2 時間 1 0 分	バレー 1 時間 4 0 分

