
幼児肥満改善のためのアドバイス集

- ・ お子さまの生活習慣チェックリスト
- ・ 幼児生活習慣病予防のための10か条
- ・ 食事の困りごと一口アドバイス



福岡市医師会

保育園・幼稚園保健部会

保護者の皆様へ

福岡市医師会では、会内に設置している保育園・幼稚園保健部会において「幼児の肥満」について検討を重ねています。

3～5歳からの急激な体重増加は、小児期・思春期さらには成人肥満につながりやすく、生活習慣病を引き起こしやすいと言われていています。しかし、幼児肥満は、成人の場合と異なり、ご家庭全体で取り組むことにより改善するケースも多くあるのです。

そのため、本部会では、幼児肥満の予防・改善のため『幼児肥満改善のためのアドバイス集』を作成いたしました。

保護者の皆様におかれましては、日々の子育てやお仕事等でお忙しいところ大変恐れ入りますが、このアドバイス集をご確認いただき、ご家庭での生活習慣の見直しにお役立ていただければ幸いです。

福岡市医師会 保育園・幼稚園保健部会

<個人配付用>

お子さまの生活習慣チェックリスト

お子さまの生活習慣についてチェックしてみましょう。

() 内に数字、あるいは○などを記入してください。

- 問 1. 平日、起きる時刻は何時ですか。 () 時 () 分頃
- 問 2. 平日、就寝する時刻は何時ですか。 () 時 () 分頃
- 問 3. 朝食を食べますか。
① () ほぼ毎日食べる ② () 時々食べる ③ () ほとんど食べない
- 問 4. ご家庭でのおやつの時間と量を決めていますか。また、おやつは何が多いですか。
① () 決めている ② () 決めていない
おやつは () が多い。
- 問 5. 夕食は何時頃ですか。
() 時 () 分頃
- 問 6. 夕食のあと寝るまでにデザートや夜食を食べることがありますか。
① () ほぼ毎日食べる ② () 時々食べる ③ () ほとんど食べない
- 問 7. 一週間の夕食のうち、主菜が魚あるいは肉の日は平均何日ですか。
魚 () 日、肉 () 日
- 問 8. 野菜や海藻、大豆製品をどの程度食べていますか。
① () ほぼ毎日食べる ② () 時々食べる ③ () ほとんど食べない
- 問 9. インスタント食品（ラーメンなど）やファーストフードをよく食べますか。
① () ほぼ毎日食べる ② () 時々食べる ③ () ほとんど食べない
- 問10. 清涼飲料水（ジュース、スポーツドリンクなど）をのみますか。
① () はい ② () 時々のみ ③ () 飲まない
- 問11. 体を動かす遊びを積極的に行っていますか。
① () はい ② () いいえ
- 問12. 1日にテレビ・ビデオを見る、テレビゲームをする、スマホをする時間は合計何時間ですか。
() 時間
- 問13. 子どもだけで食事をとることが多いですか。
朝食：① () ほとんどない ② () 週に1～2回 ③ () 週に3回以上
夕食：① () ほとんどない ② () 週に1～2回 ③ () 週に3回以上
- 問14. 家族でよく話をしますか
① () はい ② () いいえ

→次のページに理想の生活習慣を掲載しております。ご参考になさってください。

<個人配付用> 理想とされる生活習慣は以下のようになります。

- 問1★7時頃までには起きるようにしましょう。
朝、規則正しく起きて朝日を浴びると体が活動モードに入ります。
- 問2★21時までの就寝をお勧めします。睡眠時間が短いことが肥満や学習能力に影響します。
家族が遅く帰ってくる場合でも、寝ている子どもを起こさないようにして、睡眠時間を確保してあげましょう。
- 問3★朝食は毎日食べるようにしましょう。
朝食は、1日の活動の源です。しっかり食べて元気に遊びましょう。
- 問4★おやつは時間や量を決めてカロリー表示を見て与えましょう。
100kcal（クッキーなら2～3枚）が目安です。お菓子には、砂糖や油が多く使われているものが多く、だらだら食べるとカロリーオーバーになっています。
- 問5★20時までには夕食を終えましょう。寝る前2時間以降は、食べることを控えましょう。
- 問6★夜寝る前に食事をとるとエネルギーを消費しきれずに、余った分は体に脂肪となって蓄積されます。
- 問7★週3日は魚にしましょう。
魚は肉類に比べてエネルギーが低く、体にたまった脂肪を燃焼させる働きもあります。
- 問8★野菜や海藻、きのこ、大豆製品は、たっぷり食べても低カロリーなので、おなかを満足させることができます。また、含まれている食物繊維は食べた脂肪と一緒に外に出してくれます。
- 問9★インスタント食品（ラーメンなど）やファーストフードはカロリーや油分、塩分が多いものもあるので頻回に取らないようにしましょう。
- 問10★ジュースやスポーツドリンク等の清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものがあります。
スポーツドリンクにもジュースほどではありませんが、糖分が含まれています。
日常生活において、水やお茶のかわりに飲むと肥満の原因になります。
過度に飲むことが習慣になっている人は、糖尿病にかかりやすくなります。
- 問11★運動習慣があることは、一生の宝です。活発に遊ぶことは肥満を減少させます。
親も一緒に外で体を動かす遊びをしましょう。
- 問12★メディアに接する時間はすべての時間をあわせて1日2時間以内を心がけましょう。
特に食事時間はテレビを消しましょう。
- 問13★子ども1人で食べると、好きなものしか食べていないこともよくあります。家族と一緒に食を囲み、楽しく会話をすることで苦手な食品も食べてみようという気持ちも生まれます。
- 問14★お子さまの話をよく聞いてあげることで自尊感情が育ち、生活習慣もよくなります。

- 肥満傾向があるお子さまにおいては、気が付かないうちに生活習慣の問題がおきていることがあります。各自、ご家庭で「お子さまの生活習慣チェックリスト」にご記入いただき、生活を見直してみましょう。生活習慣の改善には親子で一緒に取り組むことが必要です。
- かかりつけの小児科を受診された際には身長・体重をフォローしてもらいましょう。
太りすぎのお子さまは精密医療機関への受診が必要なことがあります。
- 急なダイエットは体に負担をかけます。かかりつけ医の先生に相談しながら徐々に行ってください。

<個人配付用>

「幼児生活習慣病予防のための10か条」

〔食事〕

- ① 朝ごはんをきちんと食べましょう。
- ② ゆっくりよくかんで食べる習慣をつけましょう。
- ③ ごはんのときは、テレビを消しましょう。
- ④ ジュース、スナック菓子など、甘いものの食べ過ぎに注意しましょう。
イオン飲料を日常的に飲むのはやめましょう。
- ⑤ 寝る前のおやつは止めましょう。

〔運動〕

- ⑥ なるべく歩きましょう。
- ⑦ 家族全員で楽しめる運動をしましょう。家のなかでもOKです。

〔生活〕

- ⑧ 21時頃までには寝ましょう。
- ⑨ テレビ・ゲームなどは、できるだけ短時間にし、親子の会話を増やしましょう。
- ⑩ できるだけ良いところをほめて、自信をつけさせましょう。

幼児の1回の食事の量

3～5歳児の適量は
400～450ml容量の弁当箱に
ギュッと詰めた時くらいの量



いろいろな食品を使って彩りよく



3 ご飯

■ ■



1 たんぱく質

(肉・魚・豆腐・卵)

■ ■



2 野菜

1日1回、果物と乳製品を足す

<個人配付用>

食事の困りごと 一口アドバイス

Q: 食べ過ぎ

(どれだけ食べるのと思うくらい食べる。太りすぎかなと思うときは、特にご飯の量を制限する)

A: 早食いになっていませんか。おなか一杯と感じる前に食べこんでいるかもしれません。

ゆっくり食べるように、根もの野菜など噛んで食べる食材を使ってみてはどうでしょうか。

また、よく噛めるように一口量を少なめにしてみましょう。

それでも食べ過ぎているようなら、おなかを落ち着かせるためにスープから食べさせ、ご飯は、お茶碗1杯分食べるようにし、ゆでた野菜や煮物野菜をおかわりさせればカロリーを抑えることができます。

Q: 料理に手をかけても食べない。料理が苦手、仕事が忙しいと子供の空腹のタイミングに食事の用意が間に合わない。

A: 子育て中は、手間のかかる料理は、時間がある時だけでいいと思います。素材野菜の

冷凍・缶詰などを準備しておく手早くできます。電子レンジも上手に利用しましょう。

野菜に、電子レンジで熱を通す方法もあります。

Q: 好き嫌い(バランスよく食べさせたいが、嫌いなものは絶対食べない、特に野菜、また、舌触りや見た目が苦手だと思えば食べようとしない)

A: 子どもは、初めて食べるものは苦かったり、酸っぱかったりすると腐ったものかもしれないという体の防衛反応から、食べないことが良くあります。

食品が楽しい経験とつながったり、親しみのある食品になったりすると食べてみようとする行動につながり、おいしく感じるようになっていきます。

野菜をプランターで育てたり、野菜をちぎるお手伝いなどをさせたりしてみてはどうでしょうか。保護者が、不安な顔をしていると子どもは感じ取りますので、にこやかに、

「わー、これおいしい」と言いながら食べてみせると大好きな人がおいしいと言っているので食べようかなあと思ひ、少しずつ食べられるようになってきます。

Q: 噛まない(飲み込むようにしてどんどん食べる)

A: 噛まない原因は、2つ考えられます。子どものかむ力に比べ、食材が固すぎて飲み込んでいる場合と一口量や噛むことを体が覚えていない場合があります。

肉などの場合に、噛めなくて飲み込んでいる場合がありますので、ミンチ団子やしゃぶしゃぶ用の薄切り肉にするとよいでしょう。一口量や固さがわからないまま食べている場合は、前歯で噛みとって食べられる茹で野菜のスティックなどを出して、手を添えて噛みとる練習から始めては、どうでしょうか。前歯で一口量や固さを感じ、奥歯に食べ物を送って噛む動作を体験させるとよいでしょう。

Q:間食(母親が間食を楽しみにしており、一緒に夕食前に間食をし、子どもが夕食を食べなくなる。しかし寝る前に子供はおなかですき、アイスを食べってしまう)

A:甘いお菓子を食べて30分くらいすると体は、満腹だと感じてしまいます。やはり、間食は夕食後の楽しみにするのがいいですね。お母さんが我慢できないなら、子どもの保育園のお迎え前に一口程度間食をし、夕食後のデザートに子どもと果物などを一緒に食べるようにしてはどうでしょう。

Q:夕食(夫の帰りが、子どもの就寝時刻になり、夫の夕食を子どもと一緒に食べる。子どもにとっては夕食の回数が増え、就寝時刻前なので食べさせたくないが夫の楽しみを奪うのは忍びない)

A:子どもが寝ていたら起こさないようにし、生活リズムが崩れないようにしましょう。ご主人には、週末に子どもと一緒に過ごすことを楽しみにしてもらいましょう。

Q:朝食(おなかですいていないと言って、一口しか食べない。夫も胃の調子が悪いと言って朝食抜きが多い)

A:毎日の生活の流れから見直してみてもう良いでしょう。

前日の夕食の時間が遅い、寝る前に間食をしている、寝る時間が遅い、朝起きるのが朝食ギリギリ。この中で何か当てはまれば、少し生活を変えてみませんか。

Q:母親が留守の時、父親と子どもがラーメンや焼き鳥の外出に行くのを楽しみにしている。

A:外出に行くのが頻繁でなければ、外出に行くときのお約束を決めてはどうでしょう。例えば、野菜料理を必ず入れる、飲み物はお茶にする、デザートは頼まないなどカロリーを抑え、できるだけ栄養バランスが良くなるようにしてはいかがでしょうか。

Q:子どもが肥満気味で食べ過ぎや少々食事のバランスが偏っているかもしれないが、楽しく食べることが一番いいと思う。

A:子どもの肥満は、将来の生活習慣病につながります。一度、かかりつけ医で肥満になる病気が隠れていないか診断してもらいましょう。特になければ、野菜の入った食事にすることや揚げ物の回数が多くなりすぎないことなどに気をつけ、体重を増やさないで身長が伸びるのを待つことを目標にしましょう。

Q:外で子どもを遊ばせ、体を動かすとよいと思うのだが、母親自身が疲れて室内でぐったりとしている。父親に協力してほしいが、子どもとの遊び方を知らず、積極的には遊んでくれない。

A:まずは、子どもを外に連れ出すだけでもいいと思います。一緒に住宅街の緑を眺めながらお散歩するとお父さんやお母さんのリフレッシュにもなります。安全な公園に連れていき、見守ってもらうだけでも子どもは体を動かせます。