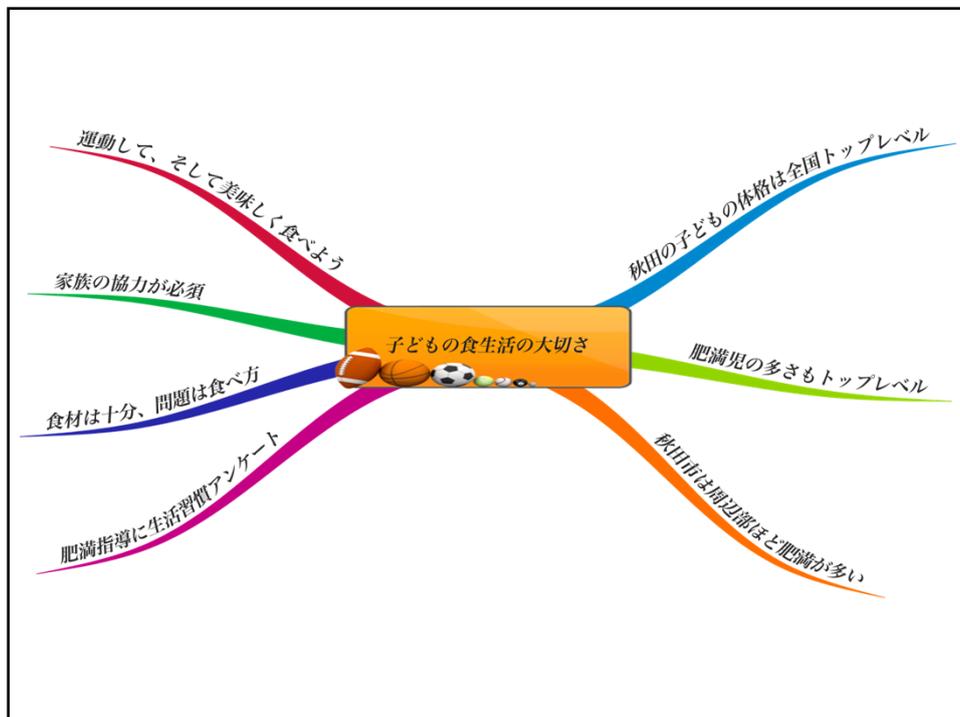
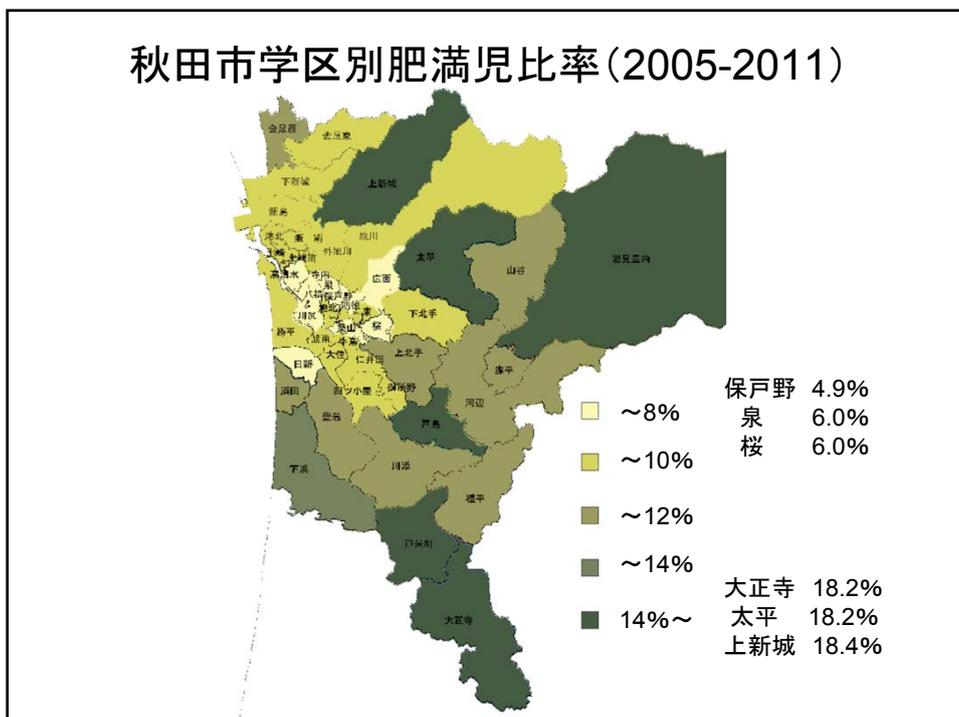
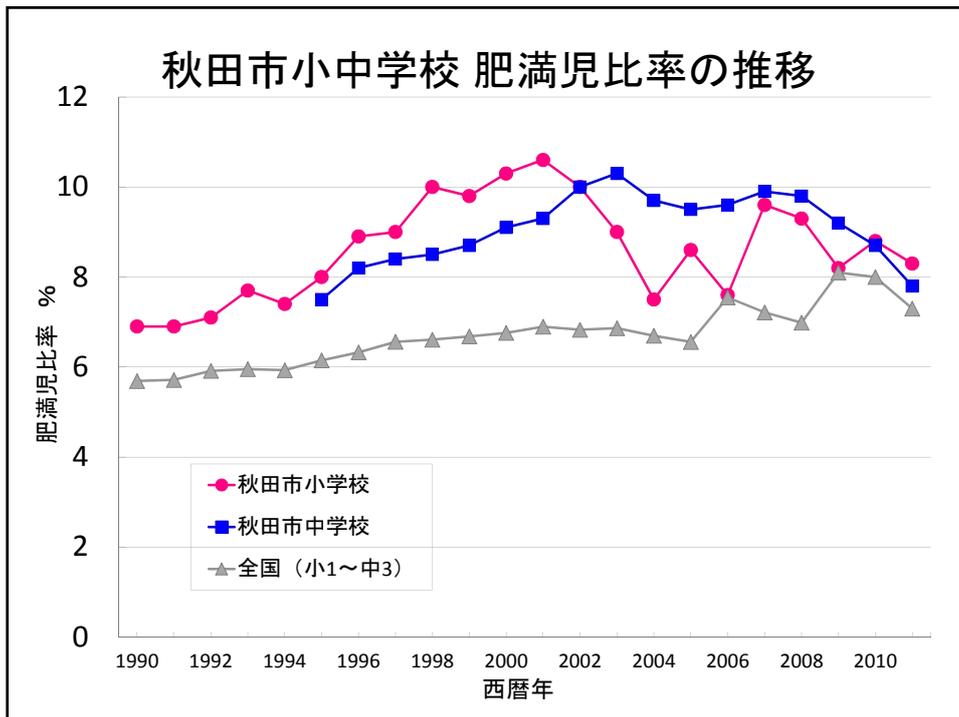


# 子どもの食生活の大切さ



2012.1.21  
秋田市医師会  
今村記念クリニック小児科  
後藤敦子







## 食事

- 塩辛いものや味の濃いものが好き
- 脂っこいものや肉類が好き →薄味・肉より魚を
- 骨のある魚や固い食べ物は苦手 →しっかり噛めばダイエット
- ご飯はあまり噛まずに飲み込む
- 食事のカロリーを気にしたことはない →たまにカロリーの会話を
- 早食いの傾向がある
- よく給食のおかわりをする →ゆっくり味わって食べる習慣を
- 満腹になるまで食べないと満足できない
- 朝食を抜くなど三食食べないことが多い

→朝食をしっかり摂ればダイエット

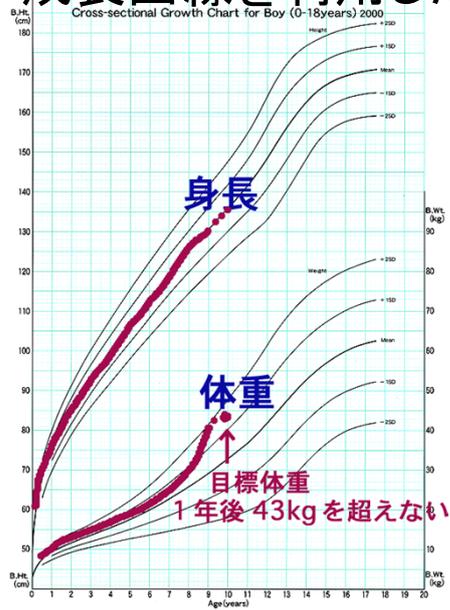
## 運動

- 車での送り迎えが週に一回以上ある
- エレベーターやエスカレーターがあると階段は使わない
- 体育以外では汗をかくような運動はしない(週に1回以下)
- あまり歩きたがらない
- 登下校の時間が片道10分以下である
- 体を動かすことは好きではない
- 家でゲームなどで遊ぶことが多く、外で遊ぶことはあまりない

→家族で身体を動かす習慣を

→運動してお腹を減らし、より美味しく食べましょう

# 成長曲線を利用した肥満指導



母子手帳や  
幼稚園の手帳  
保健調査票などから  
身長・体重を拾って  
成長曲線を描いてみよう！