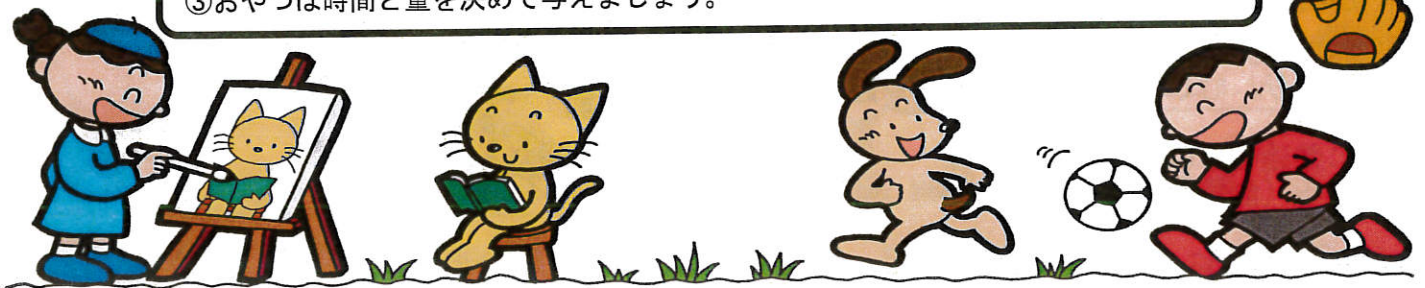


## <子どもの肥満予防>

最近、高血圧や動脈硬化、糖尿病などが子どもに多くみられるようになりました。これらの病気は、食生活や運動など、日ごろの生活習慣がかかわっていることから1996年より生活習慣病と呼ばれるようになりました。生活習慣病の予防には日ごろからよい生活を習慣づけることが大切です。子どもの肥満を予防するには次の5つのポイントに気をつけましょう。

- ① 1日3食きちんと食べましょう。
- ② 夕食は早めに食べましょう。
- ③ おやつは時間と量を決めて与えましょう。
- ④ よくかんでゆっくり食べましょう。
- ⑤ よく体を動かしましょう。



## <砂糖はとりすぎないようにしましょう>

砂糖は消化吸収率が早く、味覚を満足させますが、甘いお菓子や飲み物を習慣的に取り続けると、余分なエネルギーが脂肪に変わります。お子さんのおやつは食事の一部（補助食）として考え、内容も次の食事に影響を及ぼさないようし、甘味の少ないビスケットやせんべい、それに牛乳、果物を組み合わせて、時間、内容量ともにお母さんがコントロールしてあげてください。

