



肥満症の食事



◆食事の目標◆

- ✓ 1日3回の食事と間食1回にする。
- ✓ 大皿盛りにせず、個別に盛り付ける。
- ✓ 一汁二菜（一汁三菜）の献立を立てる。
- ✓ 間食は1～2歳100kcal、3歳～5歳200kcal、学童期200～250kcal以内に
- ✓ 給食のおかわりはしない。

◆食事の傾向◆

- ・ 一回の使用食品の数が少なく、単品献立が多い。
- ・ 朝食・昼食の品数が少なく、夕食と間食が多い。
- ・ 食物繊維の摂取量が少ない。
- ・ 塩分量の摂取量が多い。
- ・ 食事量が多い。又はエネルギー量が高い食品（清涼飲料水やお菓子など）の摂取が多い。

【1日3回の食事と間食1回とする】

子どもの肥満は大人のように「ダイエット」をするのではなく、必要な栄養をきちんと取ることを心がけましょう。3食決められた時間に食べる方が太りにくく、朝食欠食者に肥満が多いという研究データがあります。1日の栄養を夕食に偏らせず3食等分に、できるだけ同じ時間に摂取しましょう。

【大皿盛りにせず、個別に盛り付ける】

大皿盛りにすると好きなものをたくさん食べ、嫌いな物を食べない習慣がつきやすく、食べている量や内容を把握しにくい傾向にあります。個別に盛り付けることで、好きな物を適量食べることができ、また嫌いなものを食べるチャンスが生まれます。

【一汁二菜（一汁三菜）の献立を立てる】

献立を主食、汁物、主菜、副菜と組み合わせることで、栄養のバランスが良く、満足感のある食事になります。

- ・ 主食・・・米飯、パン、めん類から選ぶ。炭水化物の供給源。
- ・ 主菜・・・魚、肉、卵、豆製品の食品を使うことが多い。タンパク質、脂質の供給源。
- ・ 副菜・・・海藻、野菜、きのこ、芋などを使うことが多い。ビタミン・無機質・食物繊維の供給源。
- ・ 汁物・・・味噌汁やスープのほか、牛乳などの飲み物を選ぶ。

献立に困った時は「糖尿病の献立」を参考にするのもオススメ。糖尿病食は「健康食」とも言われ、すべての人におすすめの食事方法。

【間食は1～2歳100kcal、3歳～5歳200kcal、学童期200～250kcal以内】

おやつも時間を決めて、適量摂取しましょう。

ジュースもおやつの1つと考えます。学校給食以外の飲み物は、お茶か水にしましょう。

毎日の小さな工夫が、子どもの健やかな成長につながります
できることから少しずつ、元気な体を育てましょう