



元気モリモリだより



子どもの肥満について～大人が気配りできること～

冬場はこたつに入って、テレビやスマホを見ながら、目の前にあるお菓子や果物、ジュースについつい手が伸びたりしていませんか。子どもの肥満は糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病に直結しやすいと言われ、動脈硬化を進め、若い年齢でも脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。以下の3つのポイントで予防していきましょう。

1. 食事とおやつの時間、量を決めて食べる

食事とおやつは時間と量を決め、脂っこい食事やおやつは量を少なくする、買い置きを少なくすることがおすすめです。またジュースは砂糖が多く、普段は水やお茶で水分補給すると糖分も減らせますよ。

2. 体を使ってたくさん遊ぶ

子どもだけでなく、親子で体を動かすとより楽しいですよ。

3. 早寝早起き

睡眠時間が少ないと、成長ホルモンの分泌が少なくなり脂肪の分解が抑えられ肥満になりやすいと言われています。蛍光灯やテレビ、スマホ等からの明るい光は睡眠の妨げになるため、寝る前1～2時間前は寝る環境を作ると良質な睡眠につながります。

元気モリモリレシピ (おやつ編)

◆マカロニきなこ◆

材料 (大人2人+子ども2人分)

マカロニ	40g
★きなこ	大さじ2
★砂糖	大さじ2
★塩	小さじ1/6

【作り方】

- ①マカロニはやわらかくなるまでゆでる。
- ②★を混ぜ合わせる。
- ③①のゆでたマカロニに②をまぶしできあがり。



リボンや貝殻、動物などを使って楽しめます♪

きなこは、栄養豊富で、中でも注目したいのが、たんぱく質、食物繊維、葉酸、カルシウム、鉄分といった成分です。子どもからご年配の方まで、積極的に摂りたい食材です。2月3日は節分ですので、大豆を使ったおやつはいかがでしょう！

