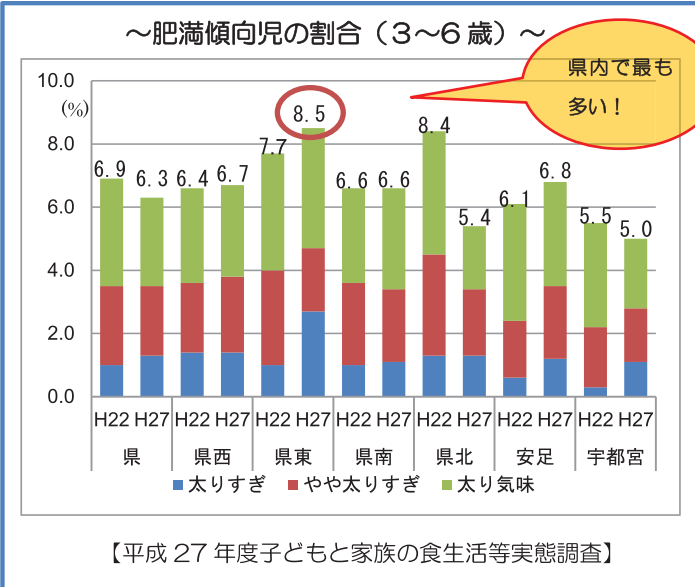


子どもの頃から家族みんなで肥満予防

～間食について考えてみましょう～



関東地区は、肥満傾向児が多く、その要因として、スナック菓子や甘い菓子類、清涼飲料水等の摂り過ぎが考えられます。子どもの肥満は大人の肥満に移行する率が高いと言われており、関東地区の成人男性は、3人に1人が肥満となっています。



★ あなたのお子さんの体格は？
 幼児身体発育曲線で確認してみましょ！
 健康づくり・食育の広場へ

～成人（20～64歳）の課題～

☆ 肥満者の割合
 関東地区の男性は、約3人に1人が肥満
 男性 28.7% 県平均 29.6%
 女性 18.5% 県平均 17.5%

☆ 運動習慣がある者の割合
 関東地区は、運動習慣がある者は、約6人に1人
 16.9% 県平均 17.3%

※運動習慣とは週に2回以上30分以上の運動を1年以上している者
 【平成28年度健康度「見える化」事業】

菓子類、清涼飲料水のカロリーはどのくらい？

	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
スポーツドリンク 250ml	サイダー 250ml	板チョコ 1/2枚 (25g)	フライドポテト 74g	ポテトチップス 85g	メロンパン 120g
	まんじゅう 1個 (50g)	シュークリーム 90g	ドーナツ 57g	ショートケーキ 120g	
	缶コーヒー 250ml	プリン 120g	あんドーナツ 90g	デニッシュパストリー 75g	
		せんべい 33g	アイスクリーム 高脂肪 100g		

※参考：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

間食の上手なとり方 ☆どんなものをどのくらいあげたらいいの？

幼児（3～5才）の場合、1日に必要なエネルギーの1～2割(150～250kcal)が適量です。間食は、食事の一部と考え、食事で不足しがちなものをとるようにします。いくつかの食品を組み合わせると、栄養のバランスがよくなります。

～おすすめの間食（おやつ）～

パナナ 1/2本 40kcal	ヨーグルト 小1個 60kcal	おにぎり 小1個 100kcal	みかん 小1個 35kcal	牛乳 100ml 67kcal
ジャガバター 1個 90kcal	りんご 1/4個 40kcal	チーズ 1個 70kcal	ふかし芋 1切 40kcal	

☆組み合わせ例

- ふかし芋＋牛乳
- おにぎり＋みかん＋麦茶

☆上手なとり方

- ① 量を決めて食べましょう（少量に取り分けて！）
- ② 時間を決めて食べましょう
- ③ 夕食のあとは食べないようにしましょう
- ④ 麦茶などの甘くない飲み物を一緒にとりましょう

