考える○○○(2)

健康づくり

子供の肥満と食事療法

山本浩志
（山本東洋クリニック院長）

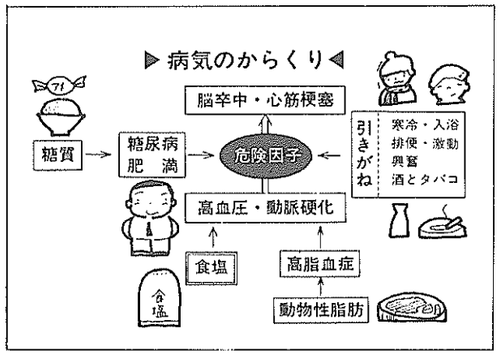
近年、食生活の改善と運動不足に伴って肥満者の増加、なかでも小中学生の肥満が問題となってきています。子供の肥満が問題とされるのは①それが大人の肥満へと移行しやすい②将来、高血圧、糖尿病、心臓病などの成人病に結び付きやすい、という理由からです。

この原因を現代の子供の食生活に照らしてみますと①朝食の取り方が少なく栄養のバランスが悪い②間食の量が多く脂肪や砂糖の取り方が多い③野菜、特に緑黄色野菜の取り方が不足し、ビタミン、ミネラル、食物繊維が欠乏している④清涼飲料水や嗜好飲料をよく飲むので砂糖の取り過ぎが目立つ⑤牛乳、小魚、海草などの取り方が少ないのでカルシウム不足がみられる⑥肉類（ミンチ肉が多い）を好んで食べるため、動物性脂肪の摂取量が増えている⑦インスタントラーメンやスナック菓子をよく食べるので、食塩や動物性脂肪の取り過ぎが目立つ、などが上げられます。

したがってこういった食生活は改善していく必要がありますが、それ以外にも肥満を防ぐには次のような点に注意すべきです。

①食欲や体重をコントロールする中枢は脳にあって、これは意識によって支配されているので、減量にあたっては「やせなければならない」という気持ちが働かなければ十分な効果は期待できない②満腹まで食べるという習慣は、この意識中枢を鈍らすので、子供のときから腹八分目の習慣をつける③同じカロリー摂取なら食事の回数が多い方が太らないので、回数は多く特に朝食は十分取る④早飯食いは太りやすいので、食事には十分時間をかける⑤間食、夜食はできるだけ控える⑥卵黄、脂質を多くした菓子類、例えばカステラ、バウムクーヘン、クッキー、チョコレートは食べ過ぎないようにする⑦食生活は適度な運動と結び付いて十分な効果が上がるため、運動不足（特に受験期）にならないように心がける。

以上のような点に注意すると、肥満の多くは予防できるし、それは大人の肥満や成人病の予防にもつながっていきます。特に両親が太っている場合は、子供のときから食生活に注意することが大切となってきます。



食生活改善推進員の委嘱を受けて

土居与千代（南国市食生活改善推進協議会会長）

私は市の環境保健課が五十九年に開講した栄養教室を修了し、南国市食生活改善推進員の委嘱を受けています。

食べることには関心もあり気をつけていたはずの毎日の食事が、決して正しい食べ方、食べさせ方ではなかったと気づいたのも栄養教室で学んだおかげだと思います。

両親と私たち夫婦、三人の娘、我が家は調理のやりがいのある家庭です。私が栄養教室で学んだ薄味になじませる舌づくりを本腰を入れて家族に持ち込んだのは、愛する主人が検診の結果、高血圧傾向だと分かったときからです。

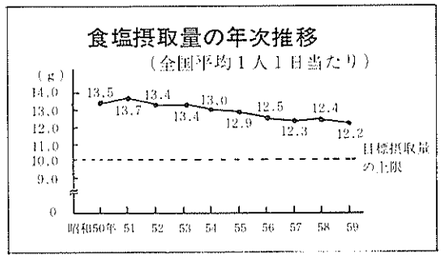
しょうゆをかけるな。漬物は二

特集 健康を頭で食べて

食生活の見直し

小笠原啓子
（在宅栄養士）

毎日の食事と成人病とは密接な関係があり、偏った食習慣がその原因の一つになっているとしたら切れに。めん類の汁は飲まないで。などと一生懸命になる私に「わざと薄うしゆうろう」「もう栄養教室なんかへ行くな」と、よく別居になるならないもんだと思う日が続きました。娘たちや近所の奥さんに応援してもらって、容易に変わらなかった主人の舌がやっと薄味に慣れてきたのは、かれこれ一年が来るころでした。今、主人は血圧も安定して精力的な日々を過ごしており、ときおりは「あんたのおかげや」などと言はせてくれます。



大変恐ろしいことですね。あなたの家族の食事と健康について、もう一度見直してみませんか。

成人病になる前の注意点をアドバイスしてみましょう。次のようにすると薄味が口に合うようになり、減塩しやすくなります。①調味料のしょうゆは小皿に取り分け②だし割しょうゆを使う。だし汁（昆布と削りがつお・酒）一カップとしょうゆ小さじ一、塩は耳かき一杯③新鮮な材料を選ぶ④酸味を利用する⑤味付けは最後の仕上げにすると効果的。

次にコレステロールや中性脂肪を増加させないため、植物性の油を使い砂糖の使用も極力控えます。

肥満の原因は過食と運動不足からくることが多いので①食事量は減らすが一日三回の食事は取る②ゆっくりかんで食べる。そして適度な運動をする。調理はもちろん薄味で、良質のたんぱく質やビタミンを取り、野菜、きのこ、海草類は欠かせません。きのこ雑炊、こんにゃくの白あえなどは、いい献立です。もちろん水分の制限は必要ないと思います。このほかにも朝食はたっぷり取り、夕食は控えめに取ります。お酒もたばこも、はっきり言ってやめた方がいいですね。外食の多い方は、定食物のほかに牛乳一本、果物一個をプラスしてください。

正しい食生活は健康をつくります。食品を上手に工夫して薄味で調理すると、栄養のバランスの取れた食事になるのです。さあ今日から徹底的に考え直して実行してみましょう。

現在、市内で六十六人の推進員が私のように家庭や地区に応じたやり方で、食生活からの健康づくりの輪を広げようと頑張っています。研修で得た知識をご近所からご近所へ気軽に話してやれる地区の健康おばさんになるために。

今年も三十九人が三回生として研修しています。南国市食生活改善推進員として、家庭の事情が許す限り行政と一体となり健康づくりのお手伝いをしたいと思います。

健康クイズ

◪問題・栄養過多とはいうものの不足ぎみの栄養素が一つ。それは何？　三つの中から答えを選んでください。
①脂質
②カルシウム
③カリウム

◪締め切り・11月15日（消印有効）

◪あて先・〒783　南国市大埔甲二三〇一　南国市役所内環境保健課保健係

◪答えのハガキには必ず、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を書いてください。

◪賞品・正解者の中から抽選で五人にキッチンスケールを進呈。

前回健康クイズ当選者発表
（応募総数24通）

◪答え・⑩月⑩日～⑩月⑮日

◪当選者＝五人（敬称略）
川村節子（伊達野）
松下美智子（大埔）
阿部次子（下野田）
柳本　隆（国分）
岡崎秀尊（岡豊町）