

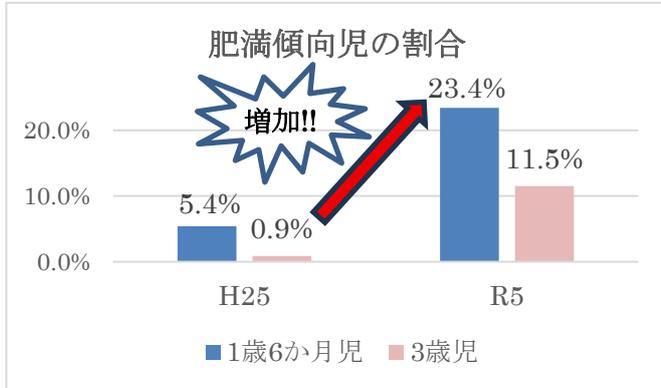
保健だより 11月号

子どもの肥満を予防しましょう

～砂糖をとり過ぎていませんか？～

今月の情報は
鈴木保健師

◆猪苗代町では肥満の子どもが増えている!?

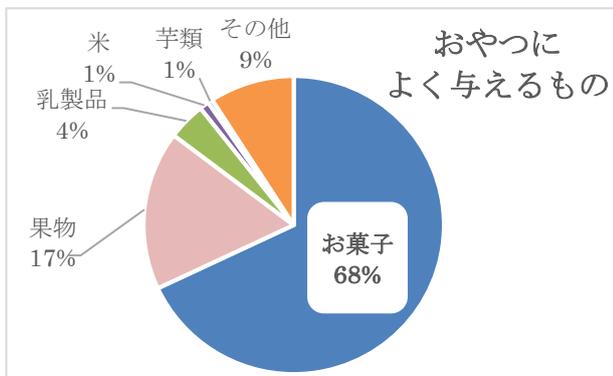


乳幼児健診での身体計測の結果を平成25年度と令和5年度で比較してみると、1歳6か月児と3歳児のどちらも、肥満傾向児が大きく増加していることが分かります。

◆なぜ子どもは肥満になるの？

子どもの肥満の多くは、単純性肥満といって摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているために起こります。つまり、食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取、食事内容のバランスの悪さ、さらに運動不足などによって起こるものがほとんどです。

◆猪苗代町の子どもたちのおやつは？



令和6年度のフッ化物塗布事業時のアンケート（1歳～4歳半）では、グミやチョコレート、アイスなど、砂糖を多く含むお菓子をおやつに食べている子どもが多いということが分かりました。

砂糖をとり過ぎてしまうと、余ったエネルギーが脂肪として蓄積し、肥満の原因になってしまいます。また、血液中に糖が多くなると、本来のたんぱく質の働き（筋肉や骨を作る）ができなくなり、成長を妨げてしまいます。

◆1日の砂糖の目安量は？

年齢	目安量
1～2歳	5g以下
3～5歳	10g以下
小学生	15g以下
中学生～大人 (糖尿病、脂質異常症 などでない方)	20g以下

◆お菓子や飲み物に含まれる砂糖の量

	商品	砂糖量
お菓子	グミ 5個12g	10g
	チョコレート 2粒10g	6g
	アイスクリーム 1個120g	20g
	幼児用ビスケット 1袋20g	13g
	たまごボーロ 1袋16g	6g
飲み物	炭酸飲料 500ml	60g
	果汁飲料 500ml	60g
	野菜ジュース 200ml	25g
	乳酸菌飲料 1本80ml	13g

肥満は、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病につながりますが、生活習慣病は、大人だけでなく子どもでも発症し、子どもの頃から動脈硬化が進行することがあります。子どもの健康を守るために、砂糖のとり方を見直し、家族みんなで肥満予防に取り組みましょう。

【問い合わせ先】保健福祉課 ☎62-2115