

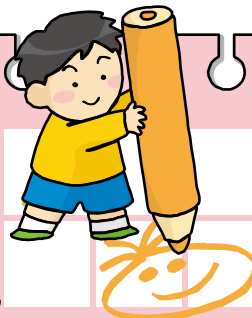


かんぱね!

子育て日記

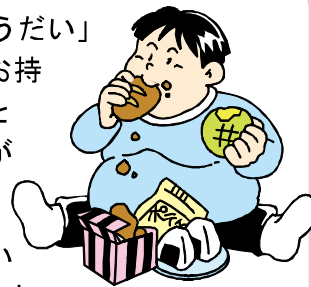
天気 晴れ *

○年△月×日



“食べ盛りの子ども”と“肥満”

食べ盛りのお子さんの場合、食べても食べても「お腹が空いた…、何かちょうだい」と言うこともありますよね。そして、そういった食べ盛りのお子さんをお持ちの親御さんは、つついとお菓子やカップ麺などを自由に与えてしまうこともあるのではないのでしょうか？しかし、“肥満の兆候”が見られたら注意が必要です。



最近^{とうりょうびょう}は、子どもの肥満が“糖尿病”や“高血圧”などの「成人病」に結びついたり、「将来の不健康」に結びつくことがだんだん知られるようになっていきます。



飽食^{ほうしょく}の時代と言われる現代だからこそ、“食事の管理”はとても大切なことです。とはいえ、食べ盛りのお子さんの場合、たくさん食べたり、ちょっと体重が増えること自体は、ただちに異常というわけではありません。

逆に、「食べ過ぎは体に悪い!」「太ったらみっともない!」と強調し過ぎると、食べることに對して罪悪感や嫌悪感をもってしまうこともあります。そして、それが「拒食症」などの摂食障害を招いたりもしますから、“食べることの楽しさ”を失わせるような指導は禁物です。

実は、こういったことへの対策は何も難しいことではありません。

それは、“親が何を与えるかを注意していけばよいようです。”



例えば、お菓子やカップ麺を食べ放題にするのはあまりよくありません。

それよりは“おにぎり”を作ってあげる方がよっぽどお腹にたまりやすく、体にも良いでしょう。

また、“野菜スティック”や“果物”などを用意しておくのも良いでしょう。

また、カップ麺を与える場合でも、最近^{はるさめ}は“春雨”などを使用した低カロリー商品がたくさん販売されていますから、そういったものを与える工夫でも良いでしょう。

そして、もちろん「運動」も大切な要素です。

最近^{はるさめ}は自宅のできる“運動型のゲーム”もありますから、そういったものを取り入れて家族で楽しむなど、体を動かす機会をできるだけ多く持つように工夫してあげてください。

最近の研究では、「肥満とストレスの関係」が明らかになってきていて、“ストレスが多い人ほど肥満になりがちで、糖尿病や高血圧などを合併しやすい”というデータもあるそうです。これは、食べることでストレスを紛らわせようとする結果だと言われています。

もし、お子さんが肥満気味で、何かストレスを抱えているような場合は、それを和らげてあげることで肥満を予防することができるかと思えます。

お子さんと“コミュニケーション”する機会を多く持ち、話を聞いてあげるようにしてみましょう。

クイズの答え

「クイズを解く前に答えを見ちゃだめだよ〜」

