

令和5年度 二戸二戸健康レシビ 5月19日発行

5月のテーマ：子どもの肥満予防



二戸市は大人も子どもも肥満の割合が高く、長い間、健康課題として取り上げられていますがコロナ感染拡大によって生活状況が大きく変化したことで肥満傾向はより深刻な状態です。子ども達の健康な未来のために、家族みんなで食生活や運動習慣の見直しや改善をしてみましょう。

子どもの肥満 ⇒ 成人期肥満に繋がる割合

幼児期肥満の **25%** 学童期肥満の **40%**

思春期肥満の **70~80%**

1歳半 ~ 学童期 の生活が重要！！
食生活、運動、睡眠等の正しい生活習慣が
身につくように育てましょう

思春期になると体格が形成されるうえ、
不適切な生活習慣も定着してしまうと
肥満解消が難しくなります

肥満が子どもに与える **リスク**

身体的

発症が低年齢化

- 高血圧、糖尿病、脂質異常症
- 動悸、息切れ
- 睡眠時無呼吸症候群
- 熱中症
- 皮膚線条（肉割れ）
- 股ずれ
- 骨折、関節障害（膝・腰痛）
- 月経異常
- 走行、跳躍能力低下



精神的

- 自尊心低下
- うつ
- 過食症、拒食症
- いじめ
- 不登校



肥満になる **要因**

- 食事、おやつ、ジュース等の **過剰摂取**
- **早食い**（満足感が出ないうちに食べすぎる）
- **朝食欠食**（体脂肪を増やしやすくなる）
- 食事内容の **偏り**（炭水化物・脂質多い）
- **運動不足**（消費エネルギーが少ない）
- **睡眠不足**（食欲増進ホルモン増加、身長が伸びない）
- **出生時低体重、過体重**（体質の変化）
- **遺伝**（体質が似る）

～ 適切な体重管理のために ～

- 体重、身長の変化を見逃さない
- 食事は1人分ずつ適量を盛り付ける
- 朝食をしっかり食べる
- 魚・大豆製品・野菜・海藻・きのこを増やす
- 油を使った料理は1日に1~2回にする
- よく噛んで食べる
- 料理は薄味にする
- おやつは時間と量を決めて食べすぎない
- 水分補給は水・麦茶にする
- 寝る2時間前からは食べない
- 身体を使う遊びや運動、お手伝いを増やす

肥満・むし歯・病気に近づく

お菓子やジュースの与えすぎは止めましょう



成長期の子どもの場合は極端な食事制限はしませんが、脂質が多い洋風・中華料理より和食を増やし、揚げ物、麺類、菓子パン、お菓子、砂糖入り飲料は控えることが重要です。食事は、まず温かい汁物や副菜で空腹を抑えてから主菜、主食の順に食べてみましょう。早食いを防止するため、噛み応えのある食材・大きさ・硬さを意識したメニューがお勧めです。

～ 鶏ささみときのこのスープ ～

エネルギー58kcal 食塩相当量 1.2g

低エネルギーで旨味の多い食材で作ったスープは、身体を温め代謝アップにも効果あり

材料（2人分）

鶏ささみ	1本
酒	小さじ2
エリンギ	1本
しめじ・えのき茸	各50g
小松菜	100g
生姜チューブ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2

作り方

- ① ささみは一口大に切り、酒をふりかける。
- ② きのこ類は適当な大きさに切る。
- ③ 小松菜は3cm長さに切る。
- ④ 鍋に400mlのお湯を沸かし、スープの素と①～③の材料を加えて煮る。
- ⑤ 最後におろし生姜を加えてから器に盛る。



～ 角切りポテトと野菜のサラダ ～

じゃがいもとマヨネーズの量を減らし、おからとヨーグルトをプラスしたヘルシーサラダです

材料（2人分）

じゃがいも	60g
人参	20g
きゅうり	1/2本
ハム	2枚
おから	30g
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	小さじ2
粒マスタード	小さじ1
塩こしょう	少々

作り方

- ① じゃがいも、人参は1cm角に切り、ゆでておく。きゅうり、ハムも1cm角に切る。
- ② おからは600Wのレンジで1分加熱して冷ましておく。
- ③ おからと調味料を混ぜ合わせ①をあえる。

エネルギー102kcal 食塩相当量 0.7g



～ ツナ、豆腐、野菜のミックスギョウザ ～

ヘルシーギョウザですが、食べすぎないようにしましょう

材料（4人分）

ギョウザの皮	20枚
ツナ水煮缶	70g
木綿豆腐	70g
白菜	2枚 + 100g
ニラ	20g
しいたけ	1個
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
こしょう	少々
ポン酢	小さじ4

作り方

- ① ツナと豆腐は水気を切っておく。
- ② 白菜100g、ニラ、しいたけはみじん切りにし、塩少々で塩もみして水気を切る。
- ③ ①、②とごま油、片栗粉、こしょうを混ぜ合わせ、20等分してギョウザの皮で包む。
- ④ 皿に白菜を敷きギョウザをのせ、ふわっとラップをかけ、600Wのレンジで5分加熱する。
- ⑤ ポン酢をつけて食べる。

エネルギー128kcal 食塩相当量 0.6g

6月のテーマ「噛むことの大切さ」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316