

子どもの生活習慣病

日々の生活習慣が原因で起こる「生活習慣病」は、大人だけではなく子どもにも身近なものになっています。生活習慣病の予防には子どもの頃からの生活習慣がとても大切です。

1. 子どもの生活習慣病の主な原因

現代では子どもの肥満が増加し、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病になる子どもたちが増えていきます。主な原因は、①脂肪分や糖が多い食事 ②カラダを動かす機会の減少 ③ストレス です。

2. 子どもの生活習慣病危険度チェック

- 甘い飲み物をよく飲む
- 夕食や寝る時間が遅く、朝ご飯を食べない
- カップ麺やファストフード、スナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- 強いストレスがある
- 両親のどちらか、または両方が太っている
- よく噛まず、早食いである

※チェックに当てはまる子どもは、生活習慣病のリスクがあります。

3. 親子で生活習慣を見直してみよう！

生活習慣は両親から引き継がれることが多いです。また、肥満だけでなく痩せすぎも身長伸び悩みやホルモンバランスの乱れなど成長へ悪影響を及ぼすリスクがあり、注意が必要です。

子どもの頃に備わった食べ物の好みや生活習慣は、そう簡単に変えられるものではありません。まずは大人が生活習慣病の予防のため、そして子どもの未来の健康のためにできることから取り組んでいきましょう。

①食事

- ・1日3食、規則正しく食べる。

②運動

- ・親子で運動するための時間をつくる。
(ラジオ体操、散歩、縄跳び、キャッチボール など)
- ・親子のコミュニケーションは、ストレス解消にも効果的！

③テレビやゲームの時間

- ・1日1～2時間程度にし、長時間見ないようにしましょう。
テレビを見ている時間が長い人は、肥満の人が多いられていきます。

④睡眠

- ・早寝早起きを心がけましょう。
睡眠時間が短くなると、夜間の脂肪の分解が抑えられます。
また、睡眠不足は抑うつ状態になりやすくなります。

⑤口腔

- ・よく噛んで食べる。
よく噛んで食べると脳の活性化、唾液分泌の促進、肥満の予防、
口の周りの筋肉やあごの骨を強くする、むし菌や歯周炎の予防などさまざまな効果があります。



食事、運動、生活スタイルを見直して、健康を守っていきましょう！