

食べ方で肥満予防！

私たちの身体は自分で食べた物で出来ています。

幼児期は成長・発達が活発で、エネルギーや栄養素がたくさん必要な時期です。

1日3食+補食（おやつ）で1日に必要な栄養素をとることが必要です。また3食の食事時間が規則正しいことや食事が適正であることも肥満予防に繋がります。

肥満予防のポイント① 朝食をとるようにしよう！

・「朝食」は朝の光を浴びることとセットで体内時計をリセットします。1日のスタートのために重要ですので、欠食しないようにしましょう。

朝食を食べないデメリット



※朝食をたべない

※朝食を食べないことで
ドカ食いになる

※夕食に近い時間の間食

※夕飯が少量

※夜の遅い時間に間食

デメリット①
食事のリズムが乱れる
悪循環

デメリット②
太りやすくなる



・午前中の体温が上がらず、
基礎代謝が下がり、脂肪
が燃えにくい身体になる

・1日の食事回数が減ること
で、中性脂肪・コレステ
ロールの合成が増え、体
脂肪が蓄積される

・次の食事で早食いになり、
脳にある満腹中枢に信号
が伝わるまでに時間がか
かり、食べ過ぎてしまう

デメリット③
頭の働きが悪くなる



・脳の活動に必要な栄養
素が不足するため集中力
が低下して、イライラしたり
身体がだるくなる

朝食を手軽に摂る
工夫はこちら



〈弘前市HP〉

肥満予防のポイント② 噛むことを意識しよう！

・よく噛んで食べることで、「丸飲み」「早食い」の防止になります。

上手に噛むことが出来ないと「丸飲み」になり、丸飲みは噛まないため「早食い」になります。
「丸飲み」「早食い」が習慣になると**肥満**のリスクが高まります。

よく噛んで食べるためのポイント

会話を楽しみながらゆっくり味わうこと、大人がよく噛んで食べる姿や食べ方を見せましょう。
幼児期からの肥満予防には、よく噛む練習をすることが大切です。

①前歯でかじり取れるような形状ですか？

⇒前歯でかじり取れる大きさやかたさにしてひと口量を覚えることで、奥歯や奥の歯ぐきで噛む練習に繋がります



②飲み込みを確認してから次の食べ物を与えていますか？

⇒一度に口の中がいっぱいにならない様にしましょう

③お水やお茶、汁物などと一緒に食事をしていませんか？

⇒食べ物が口の中にある間に、これらを飲むと流し込みになるので控えましょう



④正しい姿勢で食事が出来ていますか？



⑤食事をゆっくり楽しめる環境ですか？

⇒おもちゃを片づける、急がせないなど集中して味わって食事ができるように環境を整えましょう



★「ひみこのはがーぜ」は子どもたちに「よく噛むことの大切さ」を伝えています。

また、よく噛むことは肥満予防以外に、大人にとっても良いことがたくさんあります。

ぜひ！家族でひとくち30回噛むことにチャレンジしてみましょう！

ひ

肥満予防



よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぎます

み

味覚の発達

よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかります
⇒減塩につながります



こ

言葉の発音がはっきり



よく噛むことで口の周りの筋肉が使われ、発音が上手になり、表情も豊かになります

の

脳の発達



よく噛むことが脳細胞の働きを活発にします。認知症予防に役立ちます

は

歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます



が

ガンの予防

唾液の中の酵素が食品に含まれる発がん性を抑えます

いー

胃腸の働きの促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます



ぜ

全身の体力向上と全力投球

身体が活発になり、力いっぱい遊びに集中できます



【参考文献】

- ・幼児肥満ガイド 日本小児医療保健協議会他
- ・幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド
- ・小児歯科学会 学会からの提言
- ・月間「学校の食事」学校食事研究会
- 「噛ミング30」厚生労働省