

# 高学年むけ肥満の解消法

## 生活習慣について

- ・早寝、早起きをしましょう。起床時間は午前7時までに起きれない、就寝時間は午後9時半を過ぎるようなら要注意です。
- ・テレビ・テレビゲーム等が多い日も1日2時間以内にしましょう。
- ・こまめに体を動かし、ゴロ寝はやめ、お手伝いもたくさんしましょう。
- ・マンション等で常時エレベーターを使っているようなら、できるだけ階段を使いましょう。
- ・体重を毎日計りましょう。但し成長期に減量はよくありません。体重が増えないようにしている間に身長が伸びれば、肥満は解消されます。体重が増加傾向であれば、食事量(特に夜)を1-2割減らしましょう。



## 食生活について

- ・1日三食楽しく味わって食べましょう。特に朝食はしっかり食べましょう。
- ・栄養バランスに気をつけましょう。主食、油物、肉類の摂りすぎは要注意です。煮物や具たくさんの汁物などで野菜を多く取れるくふうをしましょう。
- ・よく噛んで(できれば30回以上噛んで)食べましょう。歯ごたえのある食品も取り入れましょう。ゆっくり食べることによって、血糖値が上がり、満腹と感じやすくなります。夕食に要する時間は30分程度が適当です。早く食べ終わる場合は、要注意です。
- ・塩分、糖分は控えめにしましょう。
- ・料理は大皿に盛らないで、1人分ずつ分け、食べる量を自覚しましょう。
- ・ファーストフードは一般に高カロリーなので気をつけましょう。
- ・間食は時間と量を決め、夕食後は何も食べないようにしましょう。
- ・水分補給はカロリーのあるジュース類はやめ、水やお茶にしましょう。



## 運動の重要性

- ・運動することにより脂肪が分解されます。
- ・運動をして筋肉がついてくると、基礎代謝が増え、同じだけ動いていても以前より消費するカロリーは多くなります。
- ・運動能力が伸び盛りの学童期にしっかり運動することにより、能力が向上し、将来にわたり習慣として身に付けやすくなります。
- ・運動することは、ストレス解消、自己肯定感を育む等、心にも良い影響を与えます。



## 運動の実践法

- ・脂肪を燃焼させる有酸素運動(ドッジボール、サッカー、ウォーキング、ジョギング、水泳、体操、自転車こぎ、テニス等)、筋肉を維持または増やす為の軽いレジスタンス運動(腹筋、背筋、腕立てふせ、スクワット、ダンベル体操等)があります。
- ・運動強度は、自分でややきつと感じる程度(心拍数:120~140拍/分)ほんのり汗をかく程度が目安です。
- ・1日の合計は60分程度以上、頻度は週2~3回以上で、出来れば毎日が目標です。脂肪を燃やすためには、1回20~30分持続が必要ですが、少しずつでもとにかく始めましょう。

