

「ぽっちゃり」はいつから気にする？ 子どもの肥満対策



梅雨の時期、おうちで過ごす時間も増えてくる季節ですね。

先月は、子どもの適切な食事量を知るには「成長曲線（身長・体重の伸び）」を見るのが大切とお伝えしました。今回は、成長曲線で「肥満傾向」が見られた場合の考え方です。

3～5歳の肥満傾向は生活習慣の見直しを。意味が異なります。

赤ちゃんの頃のぽっちゃり体型は、歩き始めて運動量が増えると自然とスリムになることが多いため、過度に神経質にならなくても大丈夫です。しかし、本来一番ほっそりするはずの「3～5歳頃」から急に体重が増え始めた場合は少し注意が必要です。研究でも、この時期の肥満傾向はそのまま「大人の肥満」に持ち越されやすいターニングポイントであるかもしれないと言われています。*Adiposity Rebound（アディポシティ・リバウンド）幼児肥満ガイド2019等に解説あり。この時期の肥満傾向の場合は生活習慣を振り返って余分なカロリーを取っていないか確認してみましょう。

子どもの対策は「大人と違う！」

大人のダイエットは3食の食事量を減らして体重を落とすことがありますが、成長期の子どもに「食事制限で体重を減らすこと」は良くありません。発育に必要な栄養が不足し、身長まで伸びなくなってしまう可能性が出てくるためです。

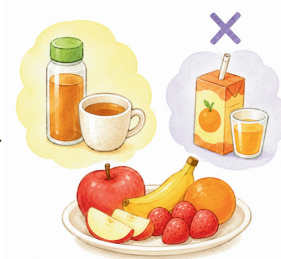
目指すのは「体重キープ」

子どもの肥満対策のゴールは「体重の増加ペースを緩やかにして、身長が伸びて追いつくの待つ」ことです。無理に食事の量を減らすのではなく、「習慣」を見直すことから始めましょう。次の習慣は優先順位の高いお勧め習慣です。

【お勧め習慣】

- 水分補給はジュースではなく、水やお茶にする
- おやつをスナック菓子から、おにぎりや果物の頻度を増やす
- 休日は家族でお散歩など、体を動かす時間を増やす

*特に身体を動かす習慣を増やすのはお勧めです。



↑お食事相談はこちら
*給食だよりの過去記事も

給食だより

製作者



管理栄養士
佐久川 大

発行日

2026年6月1日

2026年
6月号

今月の一品



おばおば
が良い

オクラと納豆のねばねば丼

- | | | |
|--------|--------|---|
| ・ごはん | 一人前 | ①オクラはよく洗ってガクを取り除き、小口切りにし、電子レンジで加熱する(500W1分程度) |
| ・納豆 | 1パック | |
| ・納豆のタレ | 1袋 | ②ボウルに納豆と納豆のタレ、しらす、醤油、①を加えて混ぜ合わせる。 |
| ・オクラ | 2本 | |
| ・しらす | 大さじ1 | ③ごはん②、刻みのりをかけて完成 |
| ・醤油 | 小さじ1/2 | |
| ・刻みのり | 少々 | |