

子どもの肥満を防ぐ 食事と生活の基本

財団法人児童育成協会 こどもの城 小児保健部
管理栄養士 太田 百合子



1979年の国際児童年を記念して当時の厚生省によって構想され、1985年に東京都渋谷区神宮前に建設された大型総合児童センター、こどもの城。その小児保健部（小児保健クリニック）は、小児肥満改善（健康スポーツ）教室を、体育事業部と連携して運営にあたっています。今回は、その栄養指導を担当している小児保健部管理栄養士の太田百合子先生に、最近の子どもたちの肥満や食生活の傾向、その解消のための指導法についてお聞きしました。

子どもの食習慣と肥満の関係

■子どもの肥満の現状として、何か特徴的なことはありますか。

太り始めの時期は幼児期が多いですね。当クリニックに肥満相談にいらっしゃるお子さんの約8割が小学校に入ってからではなく、生活習慣が確立する3～5歳くらいで急に体重が増え始めています。その時期は、ちょうど子どもの自立を促し始める時期と重なります。親が過保護すぎると、子どもにジュースやアイスクリームがほしいと言われるがままに与えてしまうことになり、それが肥満につながるわけです。また、3歳以降になると奥歯が生え揃い、肉のうま味を感じられるようになってきます。そうすると、子どもの嗜好のままに1日3食全てが肉料理ということもあります。「魚や大豆製品もちゃんと食べようね」と大人がしっかり筋道を立ててあげないといけないのですが、子ども中心の食生活になってしまうという現状があるのです。

肥満のもう一つの要因として、夜型の生活リズムがあります。幼児の2人に1人が夜の10時以降に就寝しているという報告もあります。そうすると幼児期から、何らかの夜食をダラダラ食べる習慣がついてしまうのです。

食事の内容を見ると、多くの家庭は主食と副

菜の組み合わせが乱れてしまっています。総菜を買うときも、主菜、副菜を考えずに好きなものを買うため、1回の食事にウインナーソーテートンカツ、お刺身など主菜料理ばかり並ぶというように、たんぱく質過剰の食習慣になりがちなのです。

■こちらで相談されるお子さんは、どのようなきっかけで来られるのですか。

小学校に入ってから集団生活になじめなくて、親御さんが心配されて来る方が多いですね。太っていて運動がうまくできないためにのけ者にされ、そのためますます外遊びをしなくなってしまふ。親御さんも何とかしてあげたいと思いますし、お子さんも寂しい思いをしていますから、自ら痩せたいという気持ちでお見えになります。その他、学校や病院からの紹介で来られる方もいますが、目的意識が弱い場合はなかなかうまくいかないことがあります。

一汁二菜型の食生活に軌道修正

■指導はどのような流れで行うのでしょうか。

最初に小児科の先生に診ていただき、栄養相談の必要性を判断していただきます。栄養相談では、まず食事記録を書いてもらうと同時に、

24時間の生活スタイルも確認します。何時に起きて、どのような生活を送っているのかを調べるわけです。朝型生活ではない場合は、早めに起きたり夕食を早めに摂ってもらうよう指導します。また、身辺自立ができるようにすることも、私は非常に重要だと考えています。肥満のお子さんは、パジャマから服に着替えるにもお母さんが手伝っているケースが多いのです。動作がスローなので、つい手伝ってしまうようなのです。まず自分のことは自分でできるということができるようになると、不思議と嫌いな食べ物にもトライできるようになり、肥満度が下がる確率も高くなります。

■次が栄養指導ですか。

そうです。おやつの話から入ると子どもはとても興味を持つので、初めはおやつのコントロールから始めます。肥満の子を持つ家庭は、テーブルの上にいつも食べ物が出ていたり、簡単に食べられるものが冷蔵庫の中に入っていたりして、ダラダラ食いをしがちなんです。ですから、「1日のおやつの適量は160kcal程度だよ」と適量を伝えます。ポテトチップスがダメとか、チョコレートがダメとは絶対に言いません。お菓子のパッケージに書かれているエネルギー量を見て食べる習慣をつけることが大切なのです。最初は子どもが理解できなくても、お母さんから「あなたの1日の量はこの半分よ」「3分の1なのよ」と言われると、ちゃんと我慢するんですよ。すると体重が減って、活動量も増えてくるので、幼児肥満の場合、外来に通ってくると半年くらいで改善します。

■日常の適切な食事量は、どのような方法で教えるのですか。

食事調査の結果をもとに、何をどれだけ食べたらよいかを料理のカードを使ったり、外食ならどのような料理が良いかを、市販のガイドブックなどを見せながら話します。

次が栄養バランスの改善です。多くの場合は、親御さんが栄養バランスが悪いことに気づいていません。食事調査をすると、その子がおやつ太りか、たんぱく質太りか、あるいはご飯が好



▲料理の適切な量が把握できる実物大のカード

きな糖質太りかといった、家庭の食事パターンがよくわかります。しかし、あまり細かい指導をお母さん方にしても長続きできませんから、主食を少なめにし、一汁二菜、つまり汁物と主菜・副菜を守ってもらうことを基本にします。カレーや丼ものが多い家庭もよく見られるのですが、これらの一品ものは噛まずにかき込んでしまい、早食い・大食いにつながりがちです。その意味でも、一汁二菜型の食事は大切だと思います。

よく“噛む”食品を積極的に食べさせる

■献立や食事の工夫といった指導もされるのですか。

はい。例えば野菜料理にしても、炒め物だとゴワゴワして子どもには食べにくいのですが、具だくさんのみそ汁だと意外と食べてくれるものです。しかし“具だくさん”といっても個人個人で感覚が異なりますから、具体的にレシピ本などを見せながらお話しします。また、八宝菜のようにあんかけにしてうま味を加えた野菜料理も子どもは好みますから、そのようなお話もします。

■朝など、子どもを一人で食べさせている家庭もありますか。

多いですね。せめて小学校3年生くらいまでは大人と一緒に食べたほうが良いと思います。誰かが励ましてあげないと、子どもは嫌いなものを食べません。朝忙しい方には、簡単にできるメニューの話もします。例えば6枚切りの食パンに、ハムを1枚載せ、マヨネーズをつけてレタスを挟み、二つ折りにするだけでサンドイッチになります。二つ折りですから、口を大きく開け

なければならず、噛みごたえもあります。小さなかawaiiサンドイッチでは丸飲みしてしまいますから、かぶりつくような大きさのものがいいんです。また、お好み焼きをつくって冷凍しておけば、これも簡単な朝食になります。キャベツもいっぱいですし、たんぱく質もある程度入っていますから、あとは牛乳と果物があれば十分です。

■やはり“噛む”ということが大切ですか。

そうです。噛める食事をつくっていただきたいですね。野菜を食べさせたいからといって、野菜ジュースで済ませてしまうのは問題です。野菜ジュースはあくまで嗜好飲料という位置づけで考えていただきたいですね。また、嫌いな野菜をカレーに入れたり、すりつぶしたりしますが、そうではなく、にんじんならにんじん、ブロッコリーならブロッコリーの形のまま食べさせてあげたいものです。嫌いだからと刻んでハンバーグに入れたりするのは、幼児期の前半の話です。3歳以降は、体験を増やすことが大切です。思い切ってトライしたら食べられたという体験が自信につながります。そうすると、いろいろなことに挑戦できるようになるのです。

■お母さん方がいろいろ世話を焼きすぎるのも問題なのですね。

世話を焼きすぎる方、ガミガミ小言を言い続ける方、いろいろなタイプがありますから、そのタイプに合わせて私もお話をします。肥満の子たちはもともと劣等感の塊で、褒められることが少ないので、ここではたっぷり褒めるようにしています。そうすると本音でいろいろなことを教えてくれますし、頑張ろうとする意欲が持続します。お母さんもその姿を見て、子どもへの接し方に変化が現れるようです。

食生活が楽しくなければ意味がない

■ヨーグルトや牛乳などの乳製品の摂取状況はいかがですか。

20年ほど前は牛乳太り、つまり水代わりに牛乳を毎日1リットル以上も飲んで太ってしまった

という子が多かったのですが、最近は少ないですね。おそらく清涼飲料水の種類が増えたためだと思います。むしろカルシウムの摂取量を見ると、明らかに不足している子が多いですね。給食で200mlの牛乳を飲む程度では足りませんから、それ以外にも家でヨーグルトやチーズなどの乳製品を食べようねとお話しします。ヨーグルトなら1日にカップ2個を、おやつや朝食後のデザートに食べることを勧めています。夏休みなどは給食の牛乳が飲めないのも、カルシウムが本当に不足しがちですから、特に意識して摂る必要があると思います。

■その他に、食生活面で注意したいことはありますか。

お茶や水ならエネルギーがないから、いくらでも飲んでもいいと思われがちですが、食事中のお茶や水は問題です。せっかく噛みごたえのある食品でも、一口食べては水で流し込んで意味がありません。飲み物は汁物だけにして、しっかり噛むような指導が必要です。

■運動面も大切ですね。

幼児にとっては、親と一緒に遊ぶことがとても楽しい体験です。遊びに楽しみを見いだすようになると、「食べたい」という気持ちが紛れて過食が緩和されます。お父さん、お母さんが一緒に身体を動かすのが辛いなら、プールで水遊びをさせて、親は見守るだけでも良いと思います。子どもがアクティブに動けるようなきっかけをつくるのが、とても大切なんです。

■最後に、これだけは守ってもらいたい点があれば教えてください。

肥満でも痩せの人でも、食生活が楽しくなかったら意味がありません。食卓は修行の場ではありませんから、皆と楽しんで食事を摂ることが大切です。それによってコミュニケーションも活発になります。大人になったときに、楽しい光景、良い思い出として思い浮かべられるような食生活を、親御さんはお子さんに伝えてほしいと思います。