

21 世紀の生命を育む

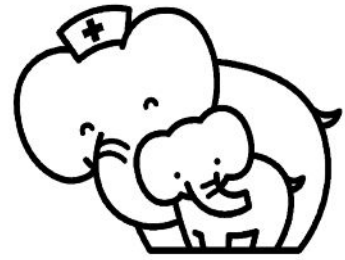
はしもと小児科

〒954-0112 見附市上新田町 449-7

TEL 0258-61-2400, 予約専用 61-2401, FAX 61-2402

<http://www.mynet.ne.jp/hasimoto/>

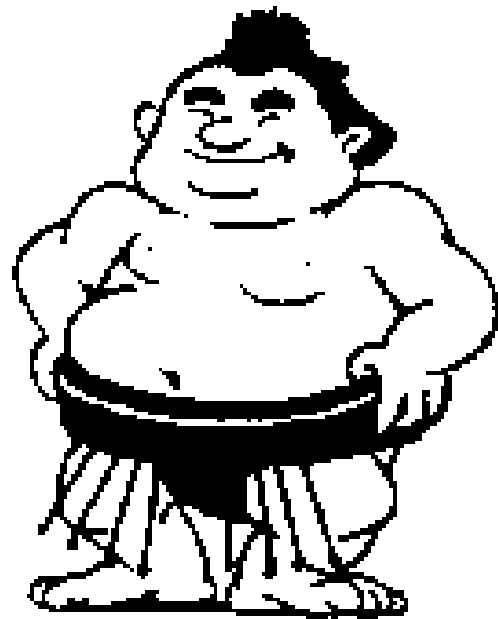
院長 橋本尚士:新潟大学医学博士,日本小児科学会認定小児科専門医,日本アレルギー学会認定アレルギー専門医



こどもの肥満, Don't!!

- 1.今は太っているけど,大きくなれば自然と痩せるから,放っておいても大丈夫→×
(知らないうちに太ることはあっても,痩せることはありません.)
- 2.こどものうちに太っていても,大人になって痩せれば大丈夫→×
(思春期を過ぎてから痩せようと思ってもからだが出来上がっているので痩せられません.)
- 3.くだものは健康的なのでいくら食べても大丈夫→×
(くだものには果糖がたっぷり含まれているのでカロリーが高いです.)
- 4.たくさん食べても運動をたっぷりしているから大丈夫→×
(運動で消費できるエネルギーなんか僅かです.)
- 5.親も太っていたけど成人になったらスマートになったから,この子も大丈夫→×
(自動販売機,おやつ,外食産業などこどもを取り巻く環境が昔とは全然違います.)
- 6.スポーツドリンクは健康的だからいくら飲んでも大丈夫→×
(スポーツドリンクも結構カロリーがあります.)
- 7.牛乳はたくさん飲めば飲むほどよい→×
(牛乳は1日400mlで十分,飲み過ぎは肥満,高脂血症,貧血になります.)
- 8.肉も魚も同じ蛋白質だから,どちらを食べてもかまわない→×
(魚の方が低カロリーで,とくに青魚は高脂血症を防いでくれます.)
- 9.水の飲み過ぎで太ることがある→×
(水はカロリーがゼロなので,たくさん飲んでもおしっこになるだけです.)
- 10.祖父母が孫かわいさにおやつを余計をくれるのはしょうがない→×
(戦中派は幼少期に食べ物がなかったので,食に対する執着が特別です.祖父母の無理解がこどもの肥満を解消するうえで,最大の障害です.)

- 11.夏休みは外で遊ぶし、汗をかくので、少し余計に食べても大丈夫→×
(夏休みはおやつの量、外食の機会が増えるので、1年でもっとも太りやすい季節です.)
- 12.安くてボリュームがあるから外食は便利だ→×
(安価で高カロリー、高塩分でお客さんを釣るのが外食産業です。注意、注意.)
- 13.朝御飯を食べないと摂取カロリーが少なくてすむから肥満にならない→×
(不健康この上なし、朝飯食わなきゃ腹に力が入らない.)
- 14.いつも冷蔵庫にペットボトルが入れてあって水代わりに飲む→×
(ジュース類を常備するのはやめて下さい。麦茶、ウーロン茶にチェンジ.)
- 15.親も太っているから、この子が太っていても仕方がない→×
(肥満は遺伝素因と環境因子の両者がそろわないと起こりません.)
- 16.あんまり食べていないのに、この子は太る→×
(食べているから太ります。過剰なカロリーをとっているから太ります.)
- 17.そのうち背が伸びればスマートになるから、太っていても大丈夫→×
(そう思っていると、縦も横もいっしょに大きくなって、肥満が出来上がります.)
- 18.糖尿病の家系だけれど、子どものうちは太っていても成人になって気を付ければ大丈夫→×
(一生のうちに使うことのできるインスリンの量は決まっています。家系にあれば要注意.)
- 19.心筋梗塞や脳梗塞の家系だけれど、成人になってから気を付ければ大丈夫→×
(動脈硬化は小児期から始まっています。家系にあれば要注意.)



お相撲さん＝肥満ではありませんネ。
筋肉質のお相撲さんもいます。

お相撲さんは太っていないと商売になりません、
だから、太る必要があるのです。う～ん、でも、お
相撲さんに本気でなる気がないのであれば、太る
必要はありません。だって、からだに悪いもん。