



幼児の肥満について



正しい知識を身につけて、親子一緒に子どもの肥満に対応していきましょう

☆肥満の子どもは多い

学童期の男子の10人に1人が肥満です。食生活、運動習慣、生活リズムなどが肥満と関連しています。家庭で、幼稚園で、学校で、地域で、取り組みが必要です。

☆幼児期の肥満や生活習慣が将来の病気と関連します

2歳までの肥満はあまり問題にされませんが、3歳以降の肥満や生活習慣は大人の肥満や病気と関連がみられています。



☆子どもにも肥満に伴う病気があります

徳島県の学童期の高度肥満児の8割に、肥満に伴う医学的異常（高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、糖尿病、脂肪肝など）がみられています。大人と同様、メタボリックシンドロームと考えられる症例が、子どもにもみられるため、小児メタボリックシンドロームの診断基準（6歳～15歳）も作られています（厚労省研究班）。

☆運動で劣る面が出てくる可能性があります

肥満でも子どもは運動が好きです。それでも、太りすぎると、走ることや飛ぶことが苦手な傾向が強くなります。骨などに過剰な負担がかかって、けがにもつながりやすくなります。

☆成長・発達と心理的問題を考慮することが大切

子どもはたえず成長・発達しています。肥満への対応が、成長・発達を妨げるものはいけません。

大人と違って、子どもは背が伸びます。体重がそれほど変わらないだけで、肥満は改善していきます。

また、心理的ストレスが肥満の発生に関係していないか、肥満であることが心理的にマイナスになっていないか、肥満への対応が新たなストレスを生んでいないか、など肥満に伴う精神的・心理的問題を十分に考慮する必要があります。

☆幼児の肥満判定法

- (1) 肥満度（標準体重に対する過体重度）
幼児期は+15%以上を肥満とします。

肥満度(%)=(実測体重-標準体重)/標準体重×100
15%以上：ふとりぎみ（学童期は20%以上）
20%以上：ややふとりすぎ（学童期は30%以上）
30%以上：ふとりすぎ（学童期は50%以上）



- (2) 体格指数（BMI：Body Mass Index）（カウプ指数とも呼ばれます）
BMI=体重(kg)/身長(m)²

成人では25以上で肥満、と定義していますが、子どもは成人より値が小さく、年齢によって変わっていきます。90および95パーセンタイル値を超えていれば（BMIが18以上など）、肥満と判定されます。

- (3) 母子手帳の利用

母子手帳に身長と体重の発育曲線が載っています。子どもの身長体重をグラフに記入してください。色つきの帯の部分や一番上のラインから上部は肥満です。大切なことは成長がカーブにそっているかどうかです。



☆幼児のエネルギー必要量（kcal/日）

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」によると3～5歳の男子は1,300kcal/日、女子は1,250kcal/日です。

子どもは成長のために多くのカロリーを必要とします。基礎代謝も高いので、体重のわりにエネルギー消費は多いのが特徴です。それでも多く取りすぎると太ってしまいます。

他の年齢もあわせて、下にエネルギー必要量を示します。

小児のエネルギーの食事摂取基準（推定エネルギー必要量）

（日本人の食事摂取基準2015年版より）
（kcal/日）

| 性別 | 男性 | | | 女性 | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | I | II | III | I | II | III |
| 3～5（歳） | | 1,300 | | | 1,250 | |
| 6～7（歳） | 1,350 | 1,550 | 1,700 | 1,250 | 1,450 | 1,650 |
| 8～9（歳） | 1,600 | 1,850 | 2,100 | 1,500 | 1,700 | 1,900 |
| 10～11（歳） | 1,950 | 2,250 | 2,500 | 1,850 | 2,100 | 2,350 |
| 12～14（歳） | 2,300 | 2,600 | 2,900 | 2,150 | 2,400 | 2,700 |
| 15～17（歳） | 2,500 | 2,850 | 3,150 | 2,050 | 2,300 | 2,550 |

身体活動レベルは、低い、ふつう、高い、の3つのレベルを、それぞれI、II、IIIで示した。

幼児のための

食事バランスガイド

3～5歳の幼児は、個人差も大きく一概には言えませんが、1日1250～1400kcalのエネルギーを摂ることを目安に、体の成長に合わせて調節してください。

エネルギーマンのきいろ



からだを動かす元気のもとになるんだよ。

主食(3～4つ)
ごはん・パン・うどん・パスタ

おやさいマンのみどり



かぜなど病気にならないようにするんだよ。

副菜(4つ)
やさい・きのこ・かいそう・いも

もりもりマンのあか

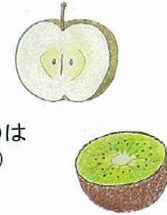


からだの血や筋肉や骨をつくるんだよ。

主菜(3つ)
さかな・にく・たまご・とうふ

くだもの

きせつのかだものはおいしいね(2つ)



ぎゅうにゅう

おやつのときにもうね(2つ)



▼ どのグループに入るか、間食の主な材料から判断します

主食

うどん、たこ焼き(小麦粉)

副菜

大学芋(さつまいも)

幼児1日のエネルギーは1250～1400kcalです。おやつからの摂取は10～20%が目安。それ以上は食べすぎだよ。

★おやつの中でも、お菓子や清涼飲料水など5つのグループに入らないものは摂りすぎないように注意しましょう！！

とくしま食事バランスガイド(幼児用)

バランスガイドの1つ、2つ、というのは「料理の単位」です。

例) 主食1つ : おにぎり1個、ごはん小盛り100g、食パン1枚等
くだもの1つ : みかん1個、りんご半分等

身長別標準体重の早見表(3歳以上6歳未満の幼児)
平成12年乳幼児身体発育調査の結果に基づく

| 身長 (cm) | 男子 | | | | | | 女子 | | | | | |
|------------|----------|--------|------|---------|-----------|---------|----------|--------|------|---------|----------|---------|
| | 標準体重(kg) | やせすぎ※1 | やせ※1 | ふとりぎみ※2 | ややふとりすぎ※2 | ふとりすぎ※2 | 標準体重(kg) | やせすぎ※1 | やせ※1 | ふとりぎみ※2 | やや太りすぎ※2 | ふとりすぎ※2 |
| 70 | 8.5 | 6.8 | 7.2 | 9.7 | 10.2 | 11.0 | 8.2 | 6.6 | 7.0 | 9.5 | 9.9 | 10.7 |
| 71 | 8.6 | 6.9 | 7.3 | 9.9 | 10.4 | 11.2 | 8.4 | 6.7 | 7.1 | 9.7 | 10.1 | 10.9 |
| 72 | 8.8 | 7.0 | 7.5 | 10.1 | 10.6 | 11.5 | 8.6 | 6.9 | 7.3 | 9.9 | 10.3 | 11.1 |
| 73 | 9.0 | 7.2 | 7.6 | 10.3 | 10.8 | 11.7 | 8.7 | 7.0 | 7.4 | 10.1 | 10.5 | 11.4 |
| 74 | 9.2 | 7.3 | 7.8 | 10.6 | 11.0 | 11.9 | 8.9 | 7.1 | 7.6 | 10.3 | 10.7 | 11.6 |
| 75 | 9.4 | 7.5 | 8.0 | 10.8 | 11.2 | 12.2 | 9.1 | 7.3 | 7.7 | 10.5 | 10.9 | 11.8 |
| 76 | 9.6 | 7.7 | 8.1 | 11.0 | 11.5 | 12.4 | 9.3 | 7.4 | 7.9 | 10.7 | 11.2 | 12.1 |
| 77 | 9.8 | 7.8 | 8.3 | 11.2 | 11.7 | 12.7 | 9.5 | 7.6 | 8.1 | 10.9 | 11.4 | 12.3 |
| 78 | 10.0 | 8.0 | 8.5 | 11.5 | 12.0 | 13.0 | 9.7 | 7.8 | 8.2 | 11.1 | 11.6 | 12.6 |
| 79 | 10.2 | 8.1 | 8.6 | 11.7 | 12.2 | 13.2 | 9.9 | 7.9 | 8.4 | 11.4 | 11.9 | 12.9 |
| 80 | 10.4 | 8.3 | 8.8 | 11.9 | 12.5 | 13.5 | 10.1 | 8.1 | 8.6 | 11.6 | 12.1 | 13.1 |
| 81 | 10.6 | 8.5 | 9.0 | 12.2 | 12.7 | 13.8 | 10.3 | 8.3 | 8.8 | 11.9 | 12.4 | 13.4 |
| 82 | 10.8 | 8.7 | 9.2 | 12.4 | 13.0 | 14.1 | 10.5 | 8.4 | 9.0 | 12.1 | 12.7 | 13.7 |
| 83 | 11.0 | 8.8 | 9.4 | 12.7 | 13.2 | 14.4 | 10.8 | 8.6 | 9.2 | 12.4 | 12.9 | 14.0 |
| 84 | 11.3 | 9.0 | 9.6 | 13.0 | 13.5 | 14.6 | 11.0 | 8.8 | 9.3 | 12.6 | 13.2 | 14.3 |
| 85 | 11.5 | 9.2 | 9.8 | 13.2 | 13.8 | 14.9 | 11.2 | 9.0 | 9.5 | 12.9 | 13.5 | 14.6 |
| 86 | 11.7 | 9.4 | 10.0 | 13.5 | 14.1 | 15.3 | 11.5 | 9.2 | 9.8 | 13.2 | 13.8 | 14.9 |
| 87 | 12.0 | 9.6 | 10.2 | 13.8 | 14.4 | 15.6 | 11.7 | 9.4 | 10.0 | 13.5 | 14.1 | 15.2 |
| 88 | 12.2 | 9.8 | 10.4 | 14.1 | 14.7 | 15.9 | 12.0 | 9.6 | 10.2 | 13.8 | 14.4 | 15.6 |
| 89 | 12.5 | 10.0 | 10.6 | 14.3 | 15.0 | 16.2 | 12.2 | 9.8 | 10.4 | 14.1 | 14.7 | 15.9 |
| 90 | 12.7 | 10.2 | 10.8 | 14.6 | 15.3 | 16.5 | 12.5 | 10.0 | 10.6 | 14.4 | 15.0 | 16.2 |
| 91 | 13.0 | 10.4 | 11.0 | 14.9 | 15.6 | 16.9 | 12.7 | 10.2 | 10.8 | 14.7 | 15.3 | 16.6 |
| 92 | 13.2 | 10.6 | 11.3 | 15.2 | 15.9 | 17.2 | 13.0 | 10.4 | 11.1 | 15.0 | 15.6 | 16.9 |
| 93 | 13.5 | 10.8 | 11.5 | 15.5 | 16.2 | 17.6 | 13.3 | 10.6 | 11.3 | 15.3 | 16.0 | 17.3 |
| 94 | 13.8 | 11.0 | 11.7 | 15.8 | 16.5 | 17.9 | 13.6 | 10.9 | 11.5 | 15.6 | 16.3 | 17.6 |
| 95 | 14.0 | 11.2 | 11.9 | 16.1 | 16.9 | 18.3 | 13.9 | 11.1 | 11.8 | 15.9 | 16.6 | 18.0 |
| 96 | 14.3 | 11.5 | 12.2 | 16.5 | 17.2 | 18.6 | 14.1 | 11.3 | 12.0 | 16.3 | 17.0 | 18.4 |
| 97 | 14.6 | 11.7 | 12.4 | 16.8 | 17.5 | 19.0 | 14.4 | 11.6 | 12.3 | 16.6 | 17.3 | 18.8 |
| 98 | 14.9 | 11.9 | 12.7 | 17.1 | 17.9 | 19.4 | 14.7 | 11.8 | 12.5 | 17.0 | 17.7 | 19.2 |
| 99 | 15.2 | 12.1 | 12.9 | 17.5 | 18.2 | 19.7 | 15.0 | 12.0 | 12.8 | 17.3 | 18.1 | 19.6 |
| 100 | 15.5 | 12.4 | 13.1 | 17.8 | 18.6 | 20.1 | 15.4 | 12.3 | 13.1 | 17.7 | 18.4 | 20.0 |
| 101 | 15.8 | 12.6 | 13.4 | 18.1 | 18.9 | 20.5 | 15.7 | 12.5 | 13.3 | 18.0 | 18.8 | 20.4 |
| 102 | 16.1 | 12.9 | 13.7 | 18.5 | 19.3 | 20.9 | 16.0 | 12.8 | 13.6 | 18.4 | 19.2 | 20.8 |
| 103 | 16.4 | 13.1 | 13.9 | 18.8 | 19.6 | 21.3 | 16.3 | 13.1 | 13.9 | 18.8 | 19.6 | 21.2 |
| 104 | 16.7 | 13.3 | 14.2 | 19.2 | 20.0 | 21.7 | 16.6 | 13.3 | 14.1 | 19.1 | 20.0 | 21.6 |
| 105 | 17.0 | 13.6 | 14.4 | 19.5 | 20.4 | 22.1 | 17.0 | 13.6 | 14.4 | 19.5 | 20.4 | 22.1 |
| 106 | 17.3 | 13.9 | 14.7 | 19.9 | 20.8 | 22.5 | 17.3 | 13.9 | 14.7 | 19.9 | 20.8 | 22.5 |
| 107 | 17.6 | 14.1 | 15.0 | 20.3 | 21.2 | 22.9 | 17.7 | 14.1 | 15.0 | 20.3 | 21.2 | 23.0 |
| 108 | 18.0 | 14.4 | 15.3 | 20.7 | 21.6 | 23.4 | 18.0 | 14.4 | 15.3 | 20.7 | 21.6 | 23.4 |
| 109 | 18.3 | 14.6 | 15.5 | 21.0 | 22.0 | 23.8 | 18.4 | 14.7 | 15.6 | 21.1 | 22.0 | 23.9 |
| 110 | 18.6 | 14.9 | 15.8 | 21.4 | 22.4 | 24.2 | 18.7 | 15.0 | 15.9 | 21.5 | 22.5 | 24.3 |
| 111 | 19.0 | 15.2 | 16.1 | 21.8 | 22.8 | 24.7 | 19.1 | 15.3 | 16.2 | 22.0 | 22.9 | 24.8 |
| 112 | 19.3 | 15.4 | 16.4 | 22.2 | 23.2 | 25.1 | 19.5 | 15.6 | 16.5 | 22.4 | 23.4 | 25.3 |
| 113 | 19.7 | 15.7 | 16.7 | 22.6 | 23.6 | 25.6 | 19.8 | 15.9 | 16.9 | 22.8 | 23.8 | 25.8 |
| 114 | 20.0 | 16.0 | 17.0 | 23.0 | 24.0 | 26.0 | 20.2 | 16.2 | 17.2 | 23.2 | 24.3 | 26.3 |
| 115 | 20.4 | 16.3 | 17.3 | 23.4 | 24.4 | 26.5 | 20.6 | 16.5 | 17.5 | 23.7 | 24.7 | 26.8 |
| 116 | 20.7 | 16.6 | 17.6 | 23.8 | 24.9 | 26.9 | 21.0 | 16.8 | 17.8 | 24.1 | 25.2 | 27.3 |
| 117 | 21.1 | 16.9 | 17.9 | 24.2 | 25.3 | 27.4 | 21.4 | 17.1 | 18.2 | 24.6 | 25.7 | 27.8 |
| 118 | 21.5 | 17.2 | 18.2 | 24.7 | 25.7 | 27.9 | 21.8 | 17.4 | 18.5 | 25.0 | 26.1 | 28.3 |
| 119 | 21.8 | 17.5 | 18.6 | 25.1 | 26.2 | 28.4 | 22.2 | 17.7 | 18.9 | 25.5 | 26.6 | 28.8 |
| 120 | 22.0 | 17.6 | 18.7 | 25.3 | 26.4 | 28.6 | 21.9 | 17.5 | 18.6 | 25.2 | 26.3 | 28.5 |
| 121 | 22.5 | 18.0 | 19.1 | 25.8 | 27.0 | 29.2 | 22.3 | 17.9 | 19.0 | 25.7 | 26.8 | 29.1 |
| 122 | 22.9 | 18.3 | 19.5 | 26.4 | 27.5 | 29.8 | 22.8 | 18.2 | 19.4 | 26.2 | 27.3 | 29.6 |
| 123 | 23.4 | 18.7 | 19.9 | 26.9 | 28.1 | 30.4 | 23.2 | 18.6 | 19.7 | 26.7 | 27.9 | 30.2 |
| 124 | 23.9 | 19.1 | 20.3 | 27.5 | 28.7 | 31.1 | 23.7 | 19.0 | 20.1 | 27.2 | 28.4 | 30.8 |
| 125 | 24.4 | 19.5 | 20.7 | 28.1 | 29.3 | 31.7 | 24.2 | 19.3 | 20.5 | 27.8 | 29.0 | 31.4 |
| 126 | 24.9 | 19.9 | 21.2 | 28.6 | 29.9 | 32.4 | 24.6 | 19.7 | 20.9 | 28.3 | 29.6 | 32.0 |
| 127 | 25.4 | 20.3 | 21.6 | 29.2 | 30.5 | 33.1 | 25.1 | 20.1 | 21.4 | 28.9 | 30.2 | 32.7 |
| 128 | 26.0 | 20.8 | 22.1 | 29.9 | 31.1 | 33.7 | 25.7 | 20.5 | 21.8 | 29.5 | 30.8 | 33.3 |
| 129 | 26.5 | 21.2 | 22.5 | 30.5 | 31.8 | 34.5 | 26.2 | 20.9 | 22.2 | 30.1 | 31.4 | 34.0 |

※1 : 表中の各身長における数値以下が該当。 120～129cmは標準体重の算出式が異なる。

※2 : 表中の各身長における数値以上が該当。

☆小児肥満の対策と治療

- (1) 予防と早期発見が大切であり、肥満しかけた時に対策をたてます。
- (2) 家族ぐるみで取り組むことをすすめます。
- (3) 子どもを非難せずにやる気にさせることが大切です。
- (4) 食事、運動、生活習慣など、それぞれに出来そうな目標を決めます。
- (5) 治療が成長・発達を妨げないこと大切です。
- (6) 指導・治療が新たなストレスとならないように注意します。
- (7) 高度肥満は合併症も多いので、医療機関での管理が必要です。

☆食事療法

- (1) 普段の食事の量と質や食行動について知ります。できれば食事記録をとって管理栄養士さんに分析してもらいます。
- (2) 1日摂取エネルギー量を医師や管理栄養士の指導のもとに決めます。
- (3) 給食のおかわりをせず、間食は時間を決めて適量にします。
- (4) 時々、食事記録をとり、誤った食生活を矯正します。
- (5) 治療を継続することが基本であり、過度の食事制限をしないようにします。
- (6) 保護者の協力と、家族の理解が最も大切です。

☆運動療法

- (1) 毎日楽しくできる、長続きできることをします。
- (2) 日常生活の中で歩くこと、戸外でしっかり遊ぶことを基本とします。
- (3) 有酸素運動（楽である～ややきつい）が好ましい運動です。
- (4) 肥満症の子どもが得意とする運動を取り入れます。
- (5) 週当たり4～6回、できれば毎日行ないます。
- (6) 保護者の協力と、家族の理解が最も大切です。



☆小児肥満の健康管理システム

徳島県では県下の全小中学生を対象に、小児肥満の健康管理システムを平成15年度からスタートしています。幼稚園では平成29年度からはじまりました。これは春の身長・体重の測定値から肥満度を算出し、肥満のお子さんに対して医療機関で二次検診を行なうものです。二次検診では、合併症があるかどうかの検査を行い、栄養指導や運動をする習慣の指導などを行ないます。対象の子どもさんは、是非このシステムを利用して肥満の解消をしていただければと思います。

肥満の予防・改善のためのアプローチ

◎正しい生活習慣（生活リズムを見直しましょう）

- 早寝、早起きをしましょう。
（睡眠不足と肥満の関連がみられています）
- 朝食は必ず食べましょう。
- 1日のテレビやゲームの時間は決めて、その時間を守りましょう。
- できるだけ外で遊ぶ時間をつくって運動しましょう。
（家族で出かけたり、公園で遊んだり、一緒に歩きましょう）



◎食事

- よくかんでゆっくり食べましょう。
- ながら食事はやめましょう。
（テレビを見ながら食事をするとなんをどれだけ食べているかわかりません）
- 家族と一緒に、楽しく味わって食べましょう。
- 好き嫌いや偏食をなくし、バランスよく適量を食べましょう。
- 塩分の摂りすぎに気をつけ、野菜をしっかり食べましょう。
- 間食（おやつ）の時間と量、質に気をつけましょう。お菓子を1袋食べたりせず、いつもお皿に取り分けましょう。夜食はやめましょう。
- 高カロリー食品に注意しましょう。



◎運動

- 毎日楽しくできる、長続きできることをしましょう。
- 日常生活の中では歩くこと、しっかり戸外で遊ぶことを基本にしましょう。
- 肥満の子が得意とする運動をとりいれましょう。
- 5～10分から始め、徐々に20～30分継続しましょう。
- 有酸素運動（楽である～ややきつい運動）が好ましいです



◎家族の理解が大切です。

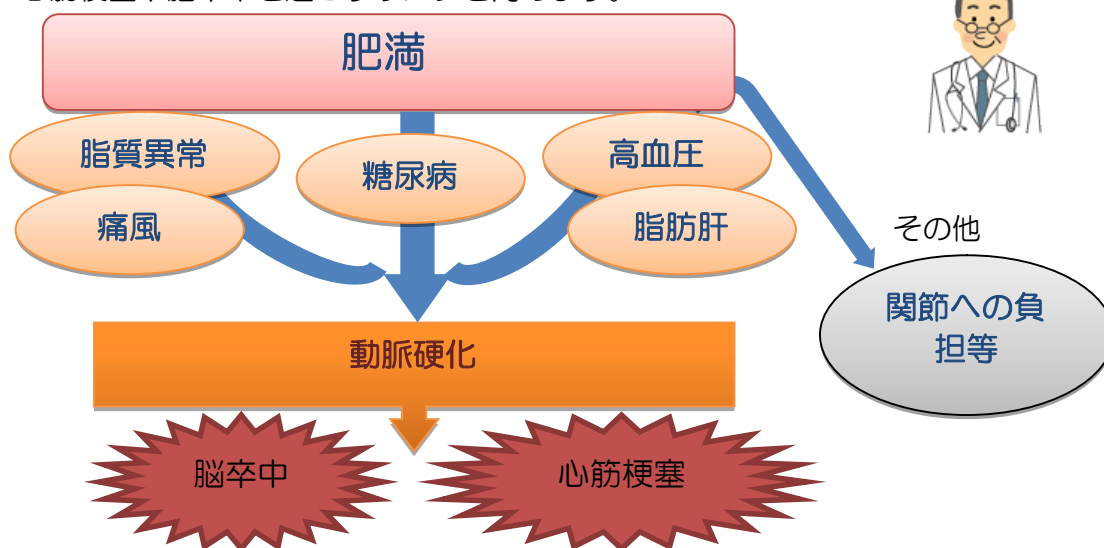
親が正しい食事や生活の手本となり、家族一緒に健康になりましょう。

◎高度肥満の場合、医療機関も受診し、一緒に将来の病気を予防しましょう。

高度肥満（ふとりすぎ）と判定されたお子さんの保護者の方へ

医療機関を受診し必要な検査・指導・治療を受けましょう

肥満は生活習慣病と呼ばれる脂質異常症、2型糖尿病、高血圧などの原因となり、将来的に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高めます。



子どもの肥満は大人の肥満のもとです。幼児期、学童期、思春期に肥満であったものは生活習慣（食生活、運動の低下）等が変わらないと、多くが大人になっても肥満です。また、小児期でも高度肥満の場合、8割に医学的な異常値を認めることがわかっています。肥満治療は重要であり、できるだけ早いうちに始めることが大切です。

医療機関を受診しましょう。そして、一年に一度はからだの状態をチェックしましょう。

