

# 食育だより

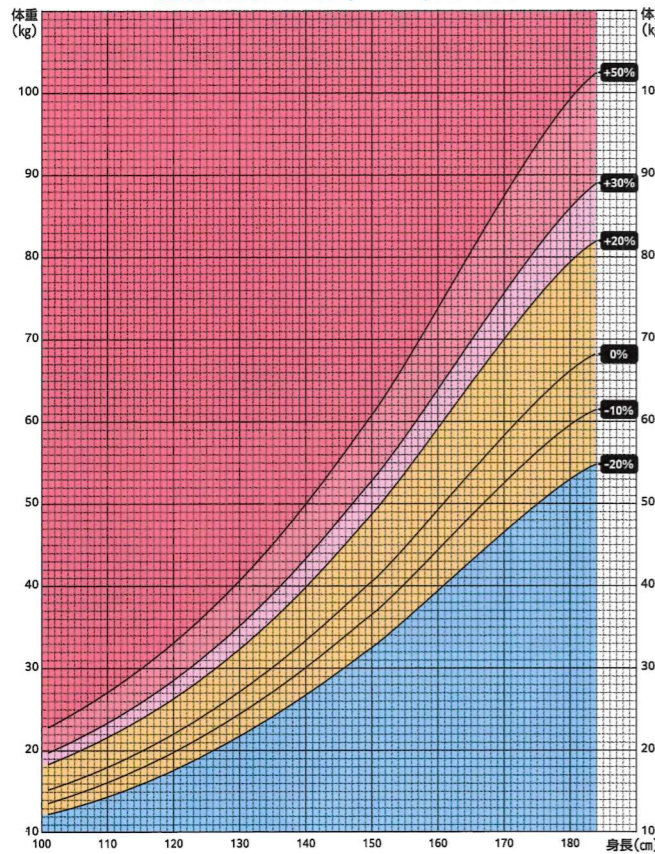
成長期の今、  
「食べる」を知ろう!



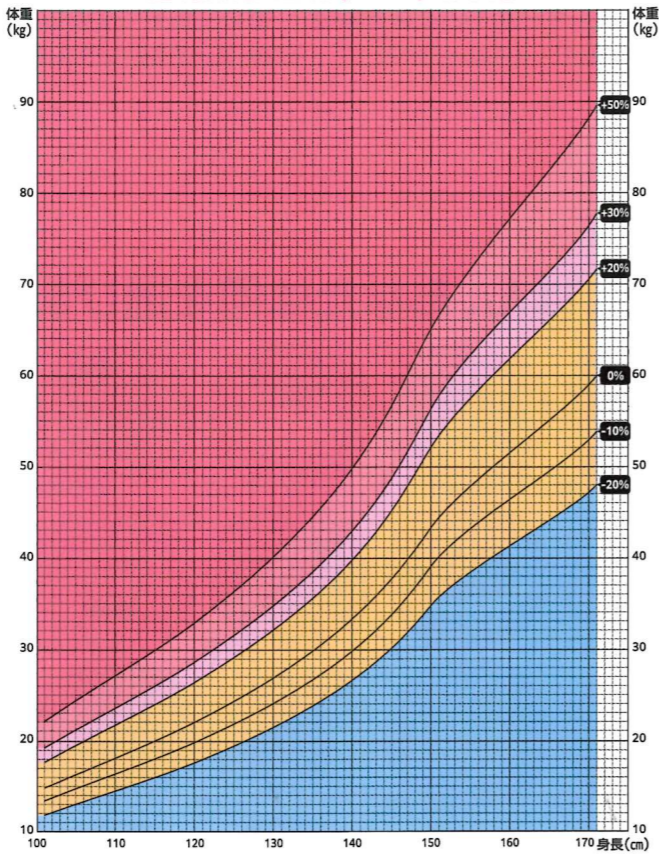
## ひまんどはんていきよくせん 肥満度判定曲線

身長と体重の交わったところが肥満度の目安です。  
自分の体格を知り、毎日の食生活を振り返りましょう。

肥満度判定曲線(6-17)歳 男子



肥満度判定曲線(6-17)歳 女子



(2000年度学校保健統計調査) 一般社団法人日本小児内分泌学会 伊藤善也、藤枝憲二、奥野晃正 25:77-82, 2016

今のあなたの体格を知ろう。上のグラフに点を書きこんでみましょう

### 【肥満度】

+50%~	+30~+50%	+20~+30%	-20~+20%	-20%以下
高度肥満	中度肥満	軽度肥満	ふつう	やせ

一般社団法人日本小児内分泌学会による分類

あなたの今の体格は

※となりのページで使います。  
おぼえておいてくださいね。

## BMI(体格指数)

身長と体重から計算する体格の目安です。(18歳以上)

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMIは22の時、一番病気になりやすく、理想的とされています。

BMI値	体格
18.5以下	やせ
18.5~25	ふつう
25以上	肥満

# 体格別アドバイス

~成長期を迎える今、自分に合った体格を知ろう~

やせていたり太っていたりすることは悪いことではありませんが、この先も元気に、なりたい自分であるために、自分の体について考えてみましょう。

このページは、健康に過ごすためのワンポイントアドバイスです。

### 軽度肥満~高度肥満

好きなものばかり食べたり、お菓子を食べすぎていませんか?  
成長期なのでバランスよく食べ、生活リズムを整え、体を動かしましょう。

太っているとやすいこと

- 体が重くて動きにくい
- 将来病気になりやすい
- 血液がドロドロになって脳や心臓の病気になる

### 食事アドバイス

- 甘い飲みものをお茶や水にかえましょう。
- バランスよく食べられていますか?目安量を確認しましょう。
- 早食いは食べすぎのもと。よくかんで食べましょう。

### ふつう

今のところ体格はOK!

※ただし毎日の生活や食事によっては太ったりやせたりすることがあります。今の生活でよいのか振り返ってみましょう。



### やせ

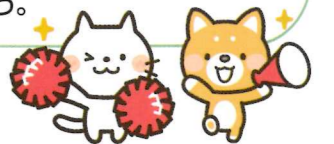
今が一番成長するとき!食べたものがあなたの体を作ります。  
これ以上やせすぎないようにしましょう。

やせているとやすいこと

- 背が伸びない
- 骨がもろくなる(骨粗しょう症)
- 髪が抜けやすくなる
- 低体温となり、病気にかかりやすくなる
- 女子では月経不順や無月経になる

### 食事アドバイス

- 必要な食事はとれていますか?
- バランスよく食べられているか、確認してみましょう。



## 大切なあなたへのメッセージ

あなたは自分のことが好きですか?生まれた時からあなたは『世界にたった一人の素晴らしい存在』です。自分を愛して、大事にしてください。私たち大人は、あなたが夢に向かってがんばることを応援しています。

夢をかなえるためには元気であることも必要ですね。大人になっても元気でいられるために、食事や運動、睡眠など生活リズムを整えることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、取り組んでみましょう。

もし食事や体格のことで聞きたいことや心配なことがあれば、保護者や教職員(担任の先生や保健室の先生、栄養の先生など)、保健センターなど話しやすい大人に相談してみましょう。



小牧市保健センター

電話(0568)75-6471(代)

〒485-0044 小牧市常普請1丁目318番地

FAX(0568)75-8545

E-mail:hokensen@city.komaki.lg.jp

