

すくすく5歳児健康診査

表6 高脂血症と食傾向

総コレステロールが高かった幼児の食傾向 一般群に比べて外食の頻度が高い (週1~2回の外食回数で比較)		問題群	17.6%	
		一般	9.1%	
動脈硬化指数が高かった幼児の食傾向 おやつはクッキー・プリン・ゼリー・ヨーグルトの摂取割合がやや高く、果物の割合がやや低い				
	クッキー	プリン・ゼリー	ヨーグルト	果物
問題群	59.6%	48.0%	57.3%	52.0%
一般	28.6%	42.1%	47.4%	56.3%
おやつ時間が決まっている幼児の割合が低い		ファーストフードの頻度が月2~3回の幼児の割合が高い		
問題群	24.0%	問題群	68.0%	
一般	39.5%	一般	53.4%	

ました。外食・ファーストフード利用による高脂肪摂取とおやつのだらだら食いによる糖分の過剰摂取で総コレステロールが高くなったり、中性脂肪が高くなったりすることが考えられます。以上のように、毎日積み重ねている食事の影響は生活習慣病に与えても重要なポイントと言えます。

表7 中性脂肪が高かった幼児の食傾向

おやつの内容はご飯・パン・麺類、スナック菓子の割合が高い			
	ご飯・パンなど	スナック菓子	
問題群	37.2%	72.1%	
一般	24.8%	64.9%	
おやつ時間が決まっている幼児の割合がやや低い		肉類の加工食品を好む幼児の割合がやや高い	
問題群	32.6%	問題群	53.5%
一般	38.4%	一般	48.6%
ファーストフードの利用頻度が月2~3回の割合が高い、また外食頻度が月2~3回の幼児の割合がやや高い			
	ファーストフード	外食	
問題群	68.6%	80.0%	
一般	53.0%	74.0%	



こんなにある!

運動の健康効果

- 基礎体力が養われる。
- 食欲を維持し、消化吸収力が増す。
- 肥満防止に役立つ。
- 心臓、肺、血管の機能が高まる。
- 血液中の善玉(HDL)コレステロールを増やす。
- 気分転換になり、ストレスが解消できる。

乳幼児の段階から日ごろの生活習慣を改善すれば多くは防ぐことができます。食べ物の好き嫌いを減らしたり、もっと外遊びを増やして運動不足を解消するなど、できることから生活習慣の改善に着手し生活習慣病の芽をつみ取っておきましょう。

これまでに「成人病」と呼ばれていた糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等の病気は、最近では「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。その名が示すように、暮らしの中の悪い習慣(偏食・過食・運動不足・睡眠不足・ストレスなど)が積み重なって発症することがわかってきたからです。お母さんやお父さんにぜひ考えていただきたいことは、生活習慣病の芽は子どもころから育ち始

めるということです。例えば、動脈硬化はすでに10代の子どもの大半に見られますし、肥満や高血圧といった危険因子をもつ生活習慣病予備軍の子どもたちが増えているという事実は見逃したくありません。

すくすく5歳児
健診結果から

お母さん、
そしてお父さん
ぜひ考えてください

