

肥満と食習慣

食欲の秋、いろんなものが美味しい季節、ふと気づくと「あらこの子、おなかまわりが・・・」今回は肥満につながりやすい食習慣についてのお話し。

ここ最近、肥満症という病名がつくレベルの肥満の子が増えてきました。科学的に裏付けのとれた、肥満症につながりやすい食習慣があります。

① 早食い

早食いは、胃内に多量の食物を詰め込むため、カロリーの過剰摂取につながります。胃の容積も増大し、常に腹一杯食べないと満足しない状態になります。早食いのお子さんは咀嚼せず流し込む傾向があります。咀嚼しないと満腹中枢は刺激を受けず沢山食べる原因になります。このような理由で、早食いの人は肥満を生じるリスクが 4.4 倍高くなるとの報告があります。

② 朝食の欠食

朝食を食べないと、空腹による食欲亢進、脂肪合成亢進などにより、肥満発生のリスクが 5 倍以上に高くなります。

③ 夜食

1 日の摂取カロリーの 25%以上を夕食後に摂取すると夜食症候群と病名がつくことがあります。長い絶食期間の後に朝食をとることで体内時計が定まり、各種ホルモンバランスが安定します。夜間の血糖値の上昇は体内時計を狂わせます。夜食症候群の方には糖尿病や精神疾患の合併が多く、子供であれば肥満や学力低下の原因となります。

子供は背が高くなります。体重は落とさなくても維持出来れば、背が伸びる分肥満は改善されます。まずは増やさないことが大事。肥満症の治療においては経験上、子供さんだけの見直しでは上手くいきません。先に述べた点を見直し（朝食をしっかりとる、夕食以後はカロリーを摂取しない、よく噛む）で、御両親様も含め家族みんなで食生活の見直しをしてみましょう。