

小児肥満の食事療法について

小児肥満をそのまま放置しておくと、大人になってから、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を合併しやすくなります。

ですが、食事量を極端に減らすといった「無理なダイエット」は禁物です。子どもは年々成長していくので、バランスの良い食事を食べることが重要です。正しい食生活を身につけて、一緒に健康的な食生活を目指しましょう！



STEP1 >>> 1日の必要量を知りましょう

ご自身の必要エネルギーは知っていますか？
下記の一覧表を参考に、必要エネルギーを確認してみましょう。

推定エネルギー必要量

	基準体位（基準慎重、基準体重）※1				エネルギー：推定エネルギー必要量（kcal/日）※2					
	男性		女性		男性			女性		
	基準慎重 (cm)	基準体重 (kg)	基準慎重 (cm)	基準体重 (kg)	身体活動レベル			身体活動レベル		
				I	II	III	I	II	III	
3～5歳	103.6	16.5	103.2	16.1	-	1300	-	-	1250	-
6～7歳	119.5	22.2	118.3	21.9	1350	1550	1750	1250	1450	1650
8～9歳	130.4	28.0	130.4	27.4	1600	1850	2100	1500	1700	1900
10～11歳	142.0	35.6	144.0	36.3	1950	2250	2500	1820	2100	2350
12～14歳	160.5	49.0	155.1	47.5	2300	2600	2900	2150	2400	2700
15～17歳	170.1	59.7	157.7	51.9	2500	2850	3150	2050	2300	2550

※1 日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値より

※2 「日本人の食事摂取基準」2020年版（厚生労働省）より

身体活動レベル 出展：「日本人の食事摂取基準」2020年版（厚生労働省）

低い（Ⅰ）生活の大部分が座位で、ふつう（Ⅱ）座位中心の生活だが職場内での移動や立位での作業・積極等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
高い（Ⅲ）移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な活動習慣を持っている場合

STEP2



普段の食生活を振り返ってみましょう

皆さんの身体は、普段の食事から作られています。
普段の食生活を振り返って、病院食の食事内容と比べてみましょう。



よくある食事例 (休日編)



バランスの良い食事 (病院食の一例)



栄養士の
ワンポイント
アドバイス



朝食

朝は遅くまで寝ていたり、
食欲がなかったり...

食べない

⇒ 0 kcal



朝食



- ・ごはん (150g)
 - ・目玉焼き
 - ・味噌汁
 - ・果物
 - ・牛乳
- ⇒ 約500kcal

朝ごはんを食べると
頭や体のスイッチが
入り1日を元気に
過ごせます。



昼食

お昼はファーストフードを
テイクアウト!

- ・ハンバーガー
 - ・フライドポテト
 - ・ナゲット
 - ・コーラ
- ⇒ 約1300kcal



昼食



- ・ごはん (150g)
 - ・カレー
 - ・野菜サラダ
 - ・フルーツ
 - ・ヨーグルト
- ⇒ 約550kcal

主食・主菜・副菜
を揃えて食べます。
野菜は毎食食べら
れていますか?

おやつ

家にこもって
ゲームをしながら...

- ・ドーナツ
 - ・ジュース
- ⇒ 約500kcal



おやつ



- ・手作り
アップルパイ
(1つ100kcal)
- ⇒ 2個で200kcal

おやつは
低カロリーなもの
を選びましょう。
果物もおすすめ。
適度な運動も大切。



夕食

ご飯はおかわり!
おかずは大皿で!

- ・ごはん 2杯
 - ・からあげ10個
 - ・ポテトサラダ
- ⇒ 約1200kcal



夕食



- ・ご飯 (150g)
 - ・鮭の塩焼き
 - ・野菜の和え物
 - ・煮物
- ⇒ 約550kcal

早食いは
食べすぎの原因に。
よく噛んでゆっく
り食べましょう。
1人前を盛付けると
食べた量がわかり
やすいですね。



1日の合計 約3000kcal

1日の合計 約1800kcal

1日で1200kcal
も差が!



STEP3 >>> 食品に含まれるカロリーを知りましょう

何にどれくらいのカロリーが含まれているかを知ることはとても重要です。
下記の一覧を参考に、おやつやジュースの食べ過ぎには注意しましょう。

■ 外食



牛丼
1杯 380g
652kcal



お好み焼き
1枚 237g
545kcal



スパゲッティ
1皿 394g
614kcal



ラーメン
1杯 758g
470kcal



ハンバーガー
1個 233g
474kcal



カレーライス
1皿 357g
603kcal

■ おやつ



ショートケーキ
1個 100g
327kcal



ドーナツ
1個 50g
194kcal



プリン
1個 170g
214kcal



アイスクリーム
1個 200g
194kcal



ポテトチップス
1袋 200g
194kcal



チョコレート
1箱 42g
234kcal

■ 飲み物 (含まれる砂糖の量を角砂糖で示しています)



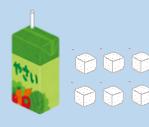
コーラ
1本 500ml
230kcal



紅茶 (加糖)
1本 500ml
80kcal



スポーツ飲料
1本 500ml
125kcal



野菜ジュース
1本 200ml
73kcal



乳酸菌飲料
1本 65ml
50kcal



水
1杯 200ml
0kcal