

## SY6-5

## 肥満小児への食事指導

太田 百合子

東洋大学ライフデザイン学部 生活支援学科

肥満小児の食事指導は、保護者や周囲の大人が協力して、根気よく正しい食生活を身につけてもらうことが大切です。ここでは栄養相談を行った経験から肥満児の特徴と効果がみられた改善方法を紹介します。

## 肥満しやすい食生活の特徴

食事の特徴は、早食い（咀嚼回数が少ない、噛まずに水で流し込む、前歯を使わず口の中に詰め込む）、嫌いなものには手を付けない、食事の時の姿勢が悪い、食事での会話が極端に少ないこと等がありました。

食事内容は、それぞれの家庭の特徴がありますが、全体としては野菜、魚介類、大豆製品の不足がみられました。夜食の習慣、外食や中食（惣菜や弁当）、間食の回数が頻繁という傾向がありました。

食行動の特徴は、暇だから食べる、あれば食べたくなる、何か口に入れていたい、イライラすると無性に食べたくなる、叱られると食べたくなくなるというように、必ずしも空腹を満たすために食べているわけではありません。学童期以降の急な体重増加は、気持ちを癒すために食べていることがあります。

## 効果的な食事療法

食事療法のアセスメントは、日頃の食習慣を把握するために調査を行い、改善できる点をアドバイスしていきます。主に成長曲線、生活習慣、食習慣調査、食事調査等をもとに日頃の生活を確認します。

子どもの食事内容は、大人のダイエットと違い強いエネルギー制限は行わず、生活習慣の改善や日常の身体活動量を増やしながらか食事のバランスを改善していきます。

栄養配分は、日本人の食事摂取基準を参考にします。食品の適量を示すときは、嗜好が高エネルギー、高脂肪食のために食品重量だけでは改善が難しいため、糖尿病の食事療法で用いられる80Kcal=1点の点数法を使用します。

不足しがちな野菜、魚介、大豆料理は、子どもがおいしく食べられて簡単にできるレシピを、さらによく噛むレシピ等を紹介します。

自己コントロールを促すために、おやつエネルギー量は1日160Kcalを子どもと約束します。ごはんの量は、例えば1回150gが適量なら計量して量を確認させます。食事の指導は、親子共に具体的なアドバイスをもとに少しでも改められたら褒めることを心がけます。

このような関わりから子どもに自信がつくと我慢できるようになり、肥満は解消するようになります。保護者は健康的な食生活を継続しなければなりません。親子に関わる人たちは、定期的に見守り励ます必要があります。