

年齢別健康チェックカレンダー

- ホットメルト製品です
色:白 天地幅:25mm

※ 前後月も入り大変便利です。

10 歲以下

●歲代以下



肥満の子どもは
メタボリックシンドロームに

子どもの肥満は、気にしないでよいものでしょう？ 子ども
の肥満は大人数の肥満の始まりといわれており、注意が
必要です。例えば、幼児期の肥満者の25%、学童前期
の肥満者の40%は、将来、肥満になるというデータが
あります。また、思春期の肥満者は、太りやすい生活習
慣が身についていることなどから、70～80%が成人
肥満になることされています。こうした子どもの肥満を予
防するには、食事の際は、たんぱく質を減らすことと糖質の
多い菓子類や缶飲料、甘い類などの摂取量を減らす工夫を
し、また1日4〜5回食事制限を怠らないことです。

●年齢に応じた健康法をイラストと共に掲載

