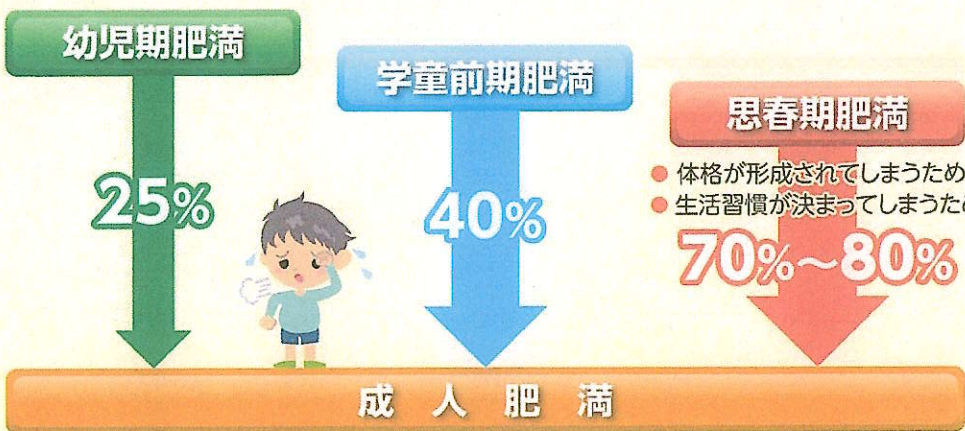




# 「子どもの肥満」はなぜいけないの？

子どもの肥満は大人の肥満につながる！



- 体格が形成されてしまうため
- 生活習慣が決まってしまうため

日本小児内分泌学会HPから

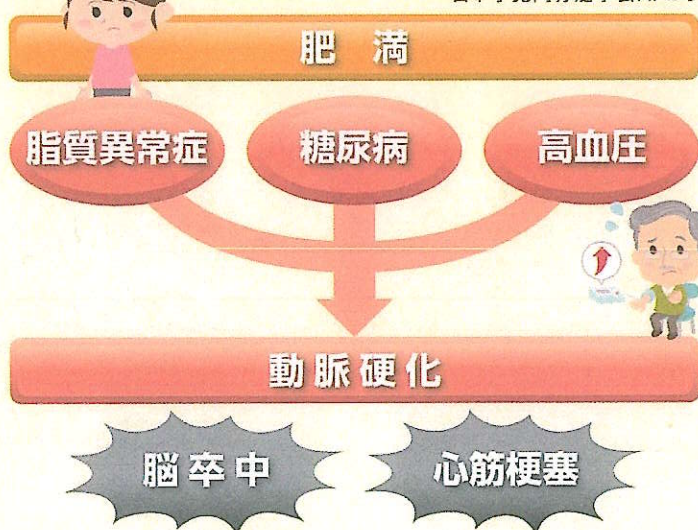
## 肥満につながる要素

- 運動量の低下
- 食生活の変容
  - ・ 食事の欧米化
  - ・ 偏食、過食、個食、孤食
  - ・ 食事形態の多様化
  - ・ 咀嚼力の低下等
- 睡眠不足
- 携帯情報端末の利用時間の増加
  - ・ スマートフォン、ゲーム機、PC、タブレット等



## 肥満のリスク

日本小児内分泌学会HPから



## よりよい“生活習慣と親子関係”が子どもの健康を支えています

