

「子どもの肥満」はなぜいけないの？

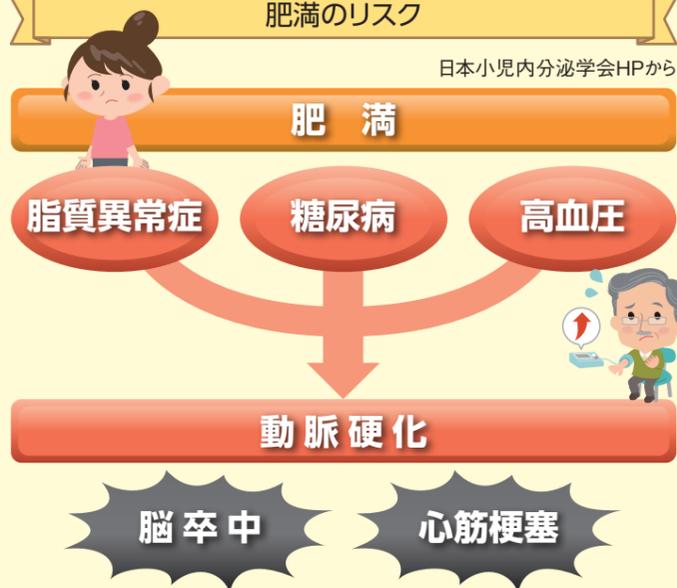
子どもの肥満は大人の肥満につながる！



日本小児内分泌学会HPから

肥満につながる要素 肥満のリスク

- 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

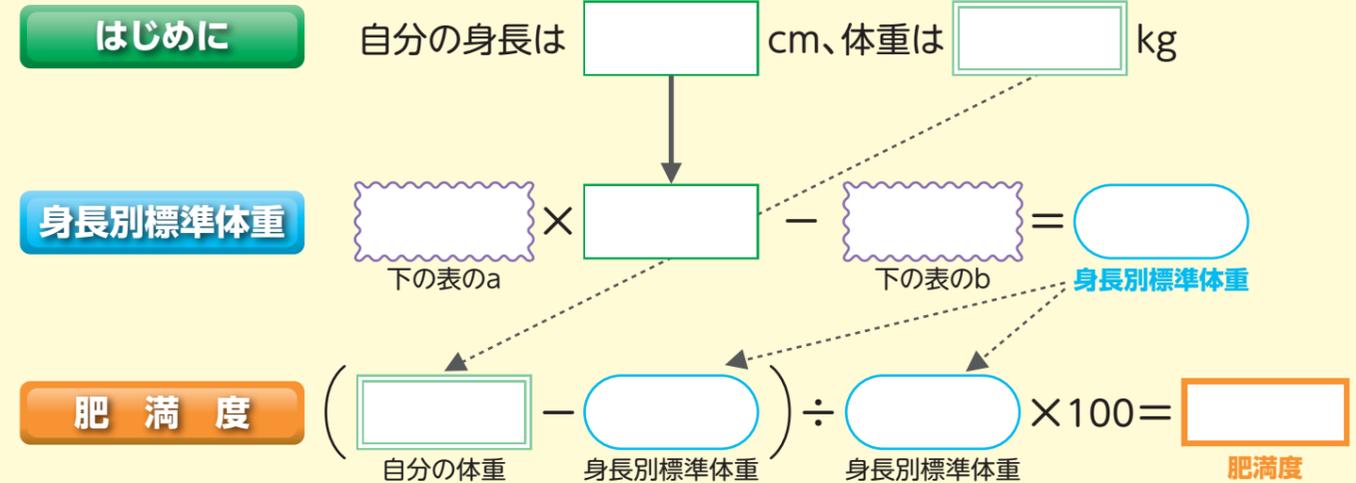


よりよい“生活習慣と親子関係”が子どもの健康を支えています



身長と体重のバランスを《肥満度》でみてみよう

$$\text{肥満度} = (\text{自分の体重(kg)} - \text{身長別標準体重}) \div \text{身長別標準体重} \times 100(\%)$$



身長別標準体重を求める係数と計算式

年齢(歳)	男子		年齢(歳)	女子	
	a	b		a	b
5	0.386	23.699	5	0.377	22.750
6	0.461	32.382	6	0.458	32.079
7	0.513	38.878	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	45.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002
16	0.656	51.822	16	0.578	39.057
17	0.672	53.642	17	0.598	42.339

肥満度に基づく判定

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30%以上50%未満	中等度肥満
20%以上30%未満	軽度肥満
-20%超~+20%未満	普通
-30%超~-20%以下	やせ
-30%以下	高度やせ

成人の場合は、BMIで判定できます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

BMIに基づく判定

18.5未満	やせている
18.5以上25未満	標準
25以上30未満	肥満
30以上	高度肥満