

子供のダイエット

(小・中学生用)

『あこがれの芸能人のような体型になりたい』『細身が似合う洋服が着たい』という理由から、ダイエットに夢中になる小・中学生が増えています。小学校低学年から食事制限する子供も少なくないという。成長期のダイエットは大きな危険が潜んでいます。なぜ、食べなくてはならないかを考えてみましょう。

● 痩身傾向児が増えています。

この10年間で、10歳女子で1.2%→2.9%に、13歳では2.3%→4.3%にほぼ倍増しています。以外に男子でも3倍に増えています。そして、『今よりもやせたい』と思っている女子は69%にのぼります。この『やせ願望』や『平均体重的なのに、太っていると思っている』ことは大問題です。



体の成長にとって最も栄養を必要とする時期にカロリーが不足すると、身長が伸びなくなったり、カルシウム不足で骨密度が高まらず、将来骨粗しょう症になる恐れがあります。深刻な結果が出る前に考えてください

● 子供の食環境は悪化しています、食の大切さを認識しましょう。



大人になったら、やせるから、子供のうちは少しふくらしていたほうが『かわいいよ』と話してあげてください。まずは、朝食から改善しましょう。