



食育こ・ら・む



今月のテーマ

やせる必要のない子どもがダイエットしたいと言ってきたら？

思春期・成長期の無理な ダイエットは危険です

※1平成26年度児童生徒の健康状態
サーベイランス事業報告書より

本当は太っていないのに、芸能人やモデルのようなスタイルに憧れて、ダイエットに興味を持っている女性は多いと思います。子どもの健康についてのアンケート調査では、中学生で70%程度、高校生になると80%以上の女子が、今よりもやせたいと回答しており、痩身願望を持つ子どもが多いことがうかがえます。中でも深刻なのは、体型別の集計で「やせ」に分類される中学生でも約10%、高校生では約20%の女子が今以上にやせたいと答えていることです。

女性は思春期を迎えると、身長が急速に伸び始め、続いて体型も全体的に丸みを帯び、体脂肪を蓄えるようになります。これは妊娠・出産をするために必要な身体の正常な変化なのですが、食べ過ぎで太ってしまった

と不安になったり、急激な身体の変化を受け止められないことから、食事を拒否してしまうケースが見られます。

体脂肪は何かと悪者にされがちですが、女性ホルモンが正常に分泌されるためには十分な体脂肪が必要です。過度なダイエットは成長期に必要な栄養が不足し、発達に悪影響を及ぼす危険があります。また、女性ホルモン不足によって骨粗しょう症の危険性が高まったり、月経不順などを招く恐れがあります。特に小学生のうちには、太りすぎでない限りダイエットは望ましくありません。思春期の身体の変化は大人になる準備であり、不安にならなくて良いことを伝え安心させてあげることが大事です。

大人が栄養バランス などを見てあげて

そうは言っても、やせてきれいになりたいと思っている子どもを止めることは簡単では

ないと思います。ただ危険だと止めるだけでは、中高生には逆効果にもなりかねません。もし行うのなら、大人が栄養バランスなどを見てあげながら無理のないように行ったほうが良いでしょう。次の約束を守るなら協力するよ、とアプローチするのはいかがでしょうか。

①どうしても食事を減らしたいなら、ご飯やパンなど主食は少し減らしても、野菜や身体をつくる栄養素を多く含む肉や魚などのおかずはきちんと食べる。

②スナック菓子や清涼飲料水は控え、乳製品を間食に。

③早寝早起きをする。

④ダイエットサプリメントなどいわゆる健康食品は子どもの使用を前提にしていないので使わない。

ダイエット計画では、成長期の子どもにも負担をかけない配慮が不可欠です。短期間の無理な計画は立てさせず、健康を考え目標体重を設定しましょう。

もし、子どもが「やせなければならぬ」と思いつめ、ほとんど食べようとしなかったり、

食べた後に吐き出してしまったり、拒食の症状が見られる場合は心の問題です。早めに専門医にかかるようにしましょう。

次回は「ばっかり食べ」についてです。お楽しみに！

※2 肥満度を表す指数の一つにBMIがあり、高校生以上で一般に用いられています。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算でき、22前後が望ましい体型の目安となります。目標体重を設定するときはBMIが19を下回らないようにしましょう。

■PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に「管理栄養士パパの親子の食育book」(メタモル出版)、共著書に「各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと」(メタモル出版)、『謎解き超科学』(彩図社)、監修者として「子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すこいぞ! やさいーズ」(オレンジページ)がある。

