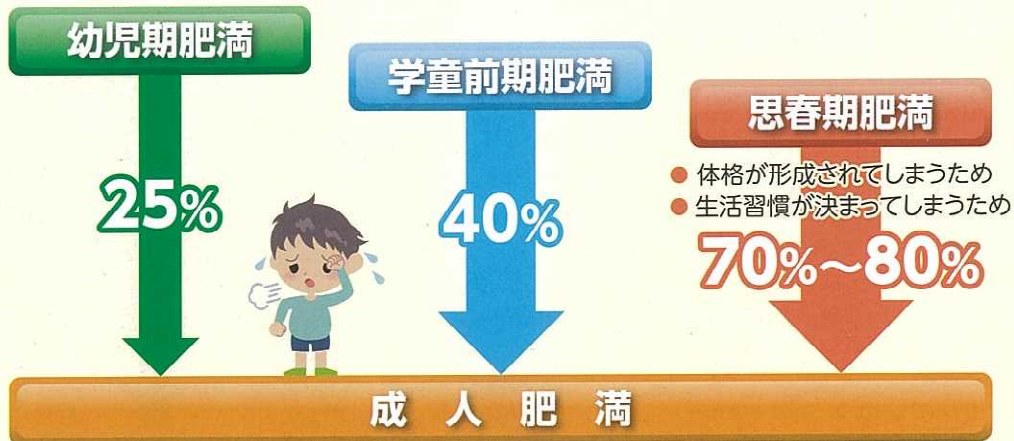




「子どもの肥満」はなぜいけないの？

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

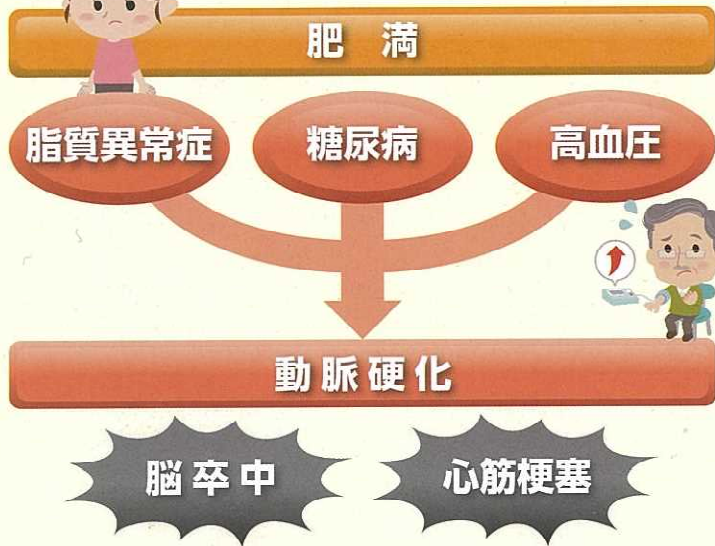
肥満につながる要素

- 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



【福島県教育委員会提供】