

vo. **03**

2021.07

**ONE PLAY** の

# こども発育研究所

小俣よしのふ先生の連載コラム

見た目判断はNG!

肥満児が増加傾向に! 今、見直すべきこと

食事で体も心もスクスク元気に!

## 6つの「こ食」の問題点

今月の旬食材「秋刀魚」! 忙しい平日でもOK♡

### さんまの缶詰めのチーズ焼き

遊び時間が育脳に!

### 0歳児から始める賢い脳の育て方!

こどもの月齢にあった玩具を探すなら…

### 一日あたり132円! お得なサブスクがおすすめ!



見た目判断はNG！

肥満児が増加傾向に！今、見直すべきこと

第3回目は、今までふれてきた体力低下や運動発達の遅れ、子どもロコモティブシンドロームに関連する「子どもの肥満」についてです。図表1は文科省の令和元年の調査結果\*です。こちらによると、**肥満児が増加**していることが分かります。

肥満、体力低下、子どもロコモティブシンドロームの間には関連性があると言われています。文科省がまとめた表1「肥満と体力テスト平均合計点」を見ると、肥満の生徒は、他の体格(普通、痩身)の生徒との比較でも体力テストの合計得点が低くなっています。表2は、体格と体力テスト評価を見たデータです。体格ごとの体力テストの5段階評価の割合を見ましょう。横棒の最も青い部分が体力テストA評価(優れている)、明るい青がB評価(やや優れている)、薄い青がC評価(普通)、薄いグレーがD評価(やや劣る)、濃いグレーがE評価(劣っている)の全体の中の割合を表します。小中学の男女とも肥満児は、他の体格の児童と比較してDとE評価(赤囲い部分)の割合が多いことが見て取れます。**肥満体格の生徒の約半数が体力テストDE評価**ということなのです。

さらに表3は、肥満とロコモティブシンドロームの関連を見た調査\*\*です。小中学生男女を肥満(肥満群)と肥満でない(非肥満群)グループに分け、それぞれのグループの中にロコモティブシンドローム症状が見られる生徒の割合を示しています。明らかに**肥満群は非肥満群よりもロコモティブシンドローム症状の児童の割合が高い**ことが分かります。

このように体格が体力に影響することがおわかりになったでしょうか？肥満は、体力ばかりではなく、健全な成長や成人した時の健康状態にも影響します。例えば、**幼児期に肥満であった子どもの約25%が成人でも肥満になる**とも言われています。それに伴い、生活習慣病である高血圧症や糖尿病などにもかかりやすくなり、動脈硬化も進みます。

なぜ肥満であると体力低下やロコモティブシンドロームにかかりやすくなるのでしょうか？それは成人と同じで、例えば太っていて、お腹が出ているため動きづらい、体が重いので動いたり走るのがおっくうになるためです。そして運動をしなくなるので身体機能が低下してロコモティブシンドロームに陥りやすくなります。次に、どのような理由で肥満になるのでしょうか？さまざまな理由はありますが、特に食

事と運動の関連です。食事が高カロリーすぎ、スナック菓子などをよく食べるなど、これも成人と同じような理由です。

では、対策は？ **運動と食事のバランス**です。まず、しっかりと外遊びや運動をしましょう。運動と言っても運動スクールなどの習い事ばかりではなく、外出時には極力歩くことです。歩行運動は人間の基本運動です。そもそもロコモティブシンドロームは歩けなくなる、あるいは歩く機会が少なくなることが原因のひとつとも言われています。

次に、**間食でスナック菓子などを食べる頻度や量を減らし、栄養は朝昼晩の食事ですっきりと摂りましょう**。くれぐれも間違っはいけないのは、糖質や脂質制限、低カロリー食やサプリメントなどによるダイエットです。これは成人が行うことで成長期の子どもには適していません。

**小学生段階での体力レベルは、幼児期の運動習慣と関連がある**と言われています。幼児期に外遊びや運動が好きで日常的に運動を行っている小学生での体力レベルが高くなるということです。幼少期の運動機会を設けてやることで運動好きになり、運動習慣がつくことで体力が向上します。それが結果として**肥満やロコモティブシンドローム防止**につながります。

特に現在、新型コロナウイルスの影響で外出や外遊びの機会に制限があります。放っておけば子ども達の肥満傾向が進みやすくなる状況です。保護者が子ども達の生活習慣や運動機会を意識して整える必要があります。

肥満度の判定方法手順(日本学校保健会)を下記に示しますので、是非お試しください。

肥満度判定の計算式

① **肥満度(%) = [(自分の体重(kg) - 標準体重(kg)) ÷ 標準体重(kg)] × 100**

手順は、先ず、標準体重を以下の式で求めます。

② **標準体重(kg) = a × 身長(cm) - b**

この式にある「a」と「b」は右の表から該当する年齢の指数を代入します。

標準体重が算出(②の結果)できたら、

①の**肥満度判定計算式**に代入します。

計算して出てきた数字を下記の「判定基準表」に従って判定します。

	男子		女子	
	a	b	a	b
5歳/年男	0.385	23.699	0.377	22.750
6歳/小1	0.481	32.352	0.458	32.079
7歳/小2	0.513	36.878	0.509	36.987
8歳/小3	0.592	46.304	0.561	45.606
9歳/小4	0.687	51.290	0.652	56.592
10歳/小5	0.752	70.441	0.730	68.691
11歳/小6	0.782	75.106	0.803	78.846
12歳/中1	0.785	75.642	0.796	76.984
13歳/中2	0.815	81.348	0.855	84.234
14歳/中3	0.832	83.955	0.894	83.284

判定基準表	
肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30 ~ 49.9%	中程度肥満
20 ~ 29.9%	軽度肥満
-19.9 ~ 19.9%	普通
-29.9 ~ -20%	痩せ
-30%以下	高度痩せ

例：男子10歳、身長136cm、体重42kg

10歳男子のa=0.752, b=70.461

標準体重(kg) = 0.752 × 136 - 70.461 = 31.811

肥満度(%) = [(42 - 31.811) ÷ 31.811] × 100 = 31.03 = 中程度肥満

計算例



\*令和2年度は新型コロナウイルス感染症によって調査が実施されていない \*\*NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会から

監修 / 小侯よしのぶ先生 Omata Yoshinobu

筑波大学大学院修了(体育学修士)。長年におよび、育成システムと一般的トレーニング学の研究を行い、現在で大学プロジェクト室研究員、プロスポーツ球団や競技団体のアドバイザーやコンサルタント、講演活動や研修講師として活動。2021年4月から、ダンススクールを運営する株式会社 One play.のアドバイザーに就任。

食事でも心もスクスク元気に！

## 食のプロに聞いた「食育のすすめ」

食欲の秋がやってきました。食べるのが楽しい季節ですが、食べすぎには要注意！夏の疲れが残っている時期なので、体を労わってあげましょう。前号に引き続き、食育アドバイザーの石川先生が「こ食」の問題点と、旬食材を使ったレシピを紹介しします。

### 6つの「こ食」の問題点

こどもの食事では、気をつけたい6つの「こ食」があります。

今回は、「濃食」と「固食」をご紹介します！

前号のおさらい

「孤食」…ひとりで食事をとること 「個食」…各人別々のものを食べること

「粉食」…パンやパスタなど粉を使用した食品を食べること 「小食」…少しの食事しかとらないこと

### 1 「濃食」で味覚が鈍感に！肥満の恐れも

「濃食」は、味の濃いものを食べること。加工食品など味付けの濃いものを食べることで味覚が鈍ってしまいます。塩分や糖分のとりすぎにもつながり、カロリー過多で肥満の恐れも。お惣菜を取り入れる時には、自宅で簡単にできるちょい足しがおすすめ！例えば、中華惣菜には下にレタスをプラス。和風総菜には白胡麻をかけるなどいいですね。

### 2 「固食」は栄養不足や生活習慣病の原因に

自分の好きなものばかり食べることを言います。言わずもがな、栄養バランスが偏り肥満や生活習慣病の原因にも。精神的にも影響があるとされていて、キレやすくわがままな子になる可能性が高いと言われています。核家族が増え、コンビニや冷凍食品など便利なものが充実している現代社会においては、6つの「こ食」がひとつも当てはまらないというご家庭は少ないと思います。「こ食」になりがちではありますが、こどもでいる時間は短いもの。ママ&パパができる範囲で、気にかけてあげるといいですね。

石川 瑠利子 ishikawa ruriko

1988年生まれ。千葉県出身。大きな瞳とショートヘアがトレードマーク。CMや広告、ビューティー誌等でモデルとして活躍する傍ら、食育アドバイザーの資格を取得。SNSでは、色鮮やかで栄養のある料理を発信し注目が集まり、料理好き女子やママなど新たなファンを獲得。弊誌では、「見て楽しい&食べて美味しい、こどもが喜ぶ料理」を紹介中。



## 今月の旬食材

## 青背魚の代表！「秋刀魚(さんま)」

秋の味覚の代表的な魚と言えば「さんま」。9月から11月の間が旬とされ、一番脂がのった美味しい時期！さらに、こどもの発育発達に欠かせない良質なタンパク質や、EPAやDHA、豊富なビタミン類、そのほかカルシウムや鉄分までも含まれている栄養価の高い食材です。

瑠利子先生  
直伝！

### 忙しい平日でもOK♡トースターで簡単に作れる さんまの缶詰めのチーズ焼き

「魚はお肉と比べて高い」「魚をさばくのは苦手」というママには缶詰レシピがおすすめ！さんまの缶詰はお手頃価格の上に一年中手に入れることができます。下処理も不要なので、忙しい平日のヘビロテ食材になること間違いなし◎ 今回は、さんまの缶詰とこどもが大好きなチーズを使った洋風レシピをご紹介します。

■材料（目安：大人2人分+こども1人分）

さんまの蒲焼…1缶	お好みでコーン
かぼちゃ…30g(3cm角1個)	オリーブ油…少々
ブロッコリー…20g(小房2個)	マヨネーズ…少々
赤ピーマン…20g(中1/6個)	チーズ…少々

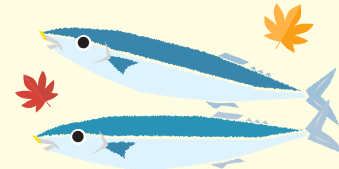


■作り方

- 01 野菜をひと口大に切り、オリーブオイルで熱したフライパンでさっと焼きます。かぼちゃは火が通りにくいので、あらかじめレンジで加熱しておくとも良いでしょう。
- 02 さっと焼いた野菜を耐熱皿に移し、その上にひと口大に切ったさんまの蒲焼きをのせます。
- 03 蒲焼きのたれ、マヨネーズ、チーズを全体にかけます。
- 04 トースター、もしくはレンジについているグリルでチーズに焼き目がつくくらい10分ほど焼いたら出来上がり。仕上げに、パセリや粗挽き胡椒をかけても◎！

ワンポイントアドバイス

赤ピーマンが苦手な方はミニトマトに代用してもOK！  
大人用には唐辛子をちらして辛さを足すのもおすすめです。



遊び時間が育脳に！

# 0歳児から始める賢い脳の育て方！

「まだうちの子は小さいから知育は早いのでは」と思っているママ&パパ。  
実は、小さいうちこそが賢い脳を育てるためのチャンス！  
今回は、知育教室「エンジェルコスモ」の荒関先生に育脳について教えてもらいました。

荒関先生  
voice

▼育脳とは 脳内のシナプスの生成がピークを迎える3歳3カ月位までの間に、適切な刺激を与えて脳を育むことです。  
従って、生後より年齢に合った玩具等を用いて、遊びの中で楽しく脳を育むことは、その後6歳でほぼ完成すると言われる脳の活用の幅を広げることは、言うまでもありません。幼少期に指や体を通して得た体験は脳の成熟過程に多大な影響を及ぼします。

## Pick up! コミュニケーション不足による知能遅延

乳幼児とのコミュニケーションで重要なことは、スキンシップを伴う目と目を合わせた会話です。目と目を合わせることは、乳児の注視能力を高める効果があります。絵本を注視できない乳幼児は、生後より4カ月までの注視能力を付ける期間に、目と目を合わせて口元を見せて名前を呼んだりする量が足りていなかったとも言えます。この基本が足りないままに3歳を迎えてしまわれたお子さまは、言葉が出て来ない傾向があります。運よく言葉が4歳ぐらいまで出てきても、様々な点で問題行動が伴うことも。

現在公立小学校の1年生には、1クラスに4〜5名の多動児がいるそうです。授業中に教室を出ていってしまうことも年々増加している例も見られます。座って授業を受けられないというのは、呼吸が浅く座っていることが苦しいとも言えるのです。これは、乳児期の語り掛けの不足や指を使わせての遊び、つまりは親子でのコミュニケーションを伴った遊びの不足からくるもの。玩具はこうしたコミュニケーション下手なパパママとお子様との橋渡し役を担っているとも言えます。

## どのおもちゃがいいの？ 荒関先生おすすめの知育玩具

発達に添った玩具は、乳幼児の脳と身体の発達を助長します。

ハイハイをするようになる頃に与えたい玩具の一つをご紹介します。こちら「木製玩具 仔犬のプルトイ」は、大変古くから多くの国にある玩具の一つです。この玩具は世界中の赤ちゃんの脳と身体を育ててきたとも言えるでしょう。ハイハイの時期は親御さんがこの犬を引っ張り、赤ちゃんにこの玩具を追わせる遊びです。

これは、神経細胞同士が接合するところであるシナプスの形成を助け、運動神経の発達に繋がっていきます。そして、1歳半前後では乳児がこの玩具を引っ張って遊びます。2歳3カ月前後では乳児による「見立て遊び」が始まるので、この玩具である犬を生きている犬に見立てて遊び始めます。ハイハイの時期から、2歳半位までの時期に親子で楽しみながら遊べるものです。まさに、乳児の心と身体を育む玩具と言えるでしょう。この玩具の動きの記憶、動きの理解、そして見立て遊びへと脳内の発達が遊びを向上させていくのです。

正式名称	Candy Puppy -キャンディパピー-
値段	2,970円(税込)
対象年齢	1歳以上
材質	天然木



編集部  
recommend

こどもの月齢にあった玩具を探すなら……  
月齢に合った知育玩具が毎月届く、  
お得なサブスクがおすすめ！

一日あたり  
132円

「こどもに合った玩具が分からない」「毎月おもちゃを購入していたらキリがない」という方には、知育玩具のレンタルがおすすめです。知育玩具のレンタルサービス『玩具 GANG』では、知育教育の専門家が監修のもと4つのコースから、こどもの発育に合わせた玩具を毎月5点レンタルできます。

4選べる  
つのコース

- ① 推理力育成…物事を客観的に捉え、情報を整理して考える力
- ② 記憶力育成…経験したこと、学んだことを頭に残しておく力
- ③ 理解力育成…物事の仕組みや状況を正しく判断する力
- ④ 発想力育成…常識にとらわれず新しい発想を生み出す力



もちろん、感染症対策を講じ、安全な消毒剤を使用し徹底した衛生管理を実施。  
また、誤飲やケガの恐れのない安心な玩具のみをお届けしています。

こどもの気持ちに寄り添った夢中になれる玩具ばかりなので、自然と知育につながっていることが嬉しいポイント。押し付ける教育ではなく、こどもが笑顔でいることが一番です！

## 脳を育てる!知育玩具レンタル『玩具GANG』

HP <https://gangugang.com/shop/pages/lp>

電話 03-5422-3613

メール <https://gangugang.com/shop/contact>



詳細は  
こちらから

教えてくれたのは

荒関 洋子先生 Araseki Youko

- ・知育教室「エンジェルコスモ」全国統括本部長
- ・能力開発教室MIRAIを1991年設立
- ・保育士有資格・幼稚園教諭有資格・知能教育指導員有資格
- ・著書「脳タイプ診断」ゴマブックス出版

0歳児から15歳児の知能教育において延べ2万人を指導した経験より生み出した言語訓練「荒関式ことば発達法」は、言葉が出なくて困っていた1万人の幼児の言葉を導き出す。

