

# 美濃加茂健康ファミリー

## 第51話 適正体重を知って肥満予防

茂子 「お父さん、最近少しお腹が出てきたんじゃない？」  
 加寿夫 「そっだね。前にかがむとお腹が邪魔するよな気がするよ。一食抜くかな」

茂子 「駄目よ。かえって食べ過ぎたりして太るっていうわよ」  
 康子 「お父さんはこれから暑くなるよ、ますますビールが進むし心配だよ」

加寿夫 「ゆづべ、体重計に乗ったら89kgあったよ。これって太っているのかな。自分の適正な体重ってどうやって分かるんだらう」  
 茂子 「前に保健センターで聞いたことがあるわよ。たしか、身長(身長) × 身長(身長) × 22だったと思うわよ。お父さんの場合は、身長が170cm、1・7 × 1・7 × 22 = 64kgくらいだね」

加寿夫 「今、89kgだけど、これって太ってるんだよね」  
 茂子 「肥満度(注)わね、体重(キログラム) ÷ 身長(メートル) × 身長(メートル) ÷ 22で算出するのでお父さんの場合は、28・9だから普通の中に入っているけど、このままだと危ない位置にいるわね」

加寿夫 「そっだね。太るといろいろな病気が起こりやすくなるから気をつけたいな。これからは食べる量を控えるよ」

茂子 「そっね。でも、量だけじゃなくて、食べる物の内容や運動をすることも考えないと。まだまだ、お父さんには頑張ってもらわないとね。頼りにしてまわすよ」

肥満がどうして問題なの？

肥満とは体に過剰に脂肪がたまった状態をいいます。

そのため内臓に負担がかかり、生活習慣病の温床といわれるほど、さまざまな障害が起きています。

また、中性脂肪が増加すると動脈硬化を促進し、虚血性心疾患など直接命に関わる病気を引きやすくなります。

摂取エネルギーをおさえる調理のヒント

- ・肉は脂の多い部分は取り除く。
- ・炒め物は最後に水溶き片栗粉でとろみをつけると薄味でも気にならない。
- ・レモン、スタチンなど柑橘類を調味料がわりに使う。
- ・肉は煮る、焼く、蒸すで脂肪を落とす。



### 肥満度

- 1 数値 < 18.5 = やせすぎ
- 2 18.5 ≤ 数値 < 25.0 = 正常
- 3 25.0 ≤ 数値 = 太りすぎ

# だんらん

## 第41話

### 環境による無言の教育

学校や幼稚園、保育園には、子どもたちの成長にとって一つとして無駄なものはありません。玄関にある花、廊下の壁に掛けてある絵や写真、昇降口にある傘立てや下足箱。そして、教室に掲示してある子どもたちの作品、黒板に書いてある文字、ロッカーなどは子どもたちが毎日、四六時中目にしています。これらのものはすべてが目的を持っており、あるべくしてそこにあります。

しかし、ただそこにあればいい、機能さえ果たせばいい、というものはありません。

どのようにしてそこにあるか(環境)が問題なのです。環境が子どもたちに与える無言の教育の力は、計り知れないほど大きいのです。

放課後、戸締まりをするために誰もいなくなった教室を回っていると、入った瞬間、どこか雰囲気違う教室があります。ピンと張りつめた空気が感じられるのです。教室の中をしてみると、机が縦横にきちんと整とんされ、すべてのいすは行儀よくその中に収められています。黒板は消した跡が残らないほど美しく、床にはチリ一つ落ちていません。壁に掲示されている子どもたちの絵や習字もまっすぐな間隔にはってあります。教室には高価なものは

のではありませんが、すべてがきちんと整理整とんされ、美しく手入れされているのです。そこには、教室にいる者に対し、『ごみを落とさないで、机を乱さないで』という無言の教育、担任の意図が感じられます。

残念ながら、そうでない教室もあります。いずれにしても、朝、子どもたちは教室にやってきました。整理整とんされた教室とそうでない教室。子どもたちの心に及ぼす影響の違いは大きいはず。

これは、学校や幼稚園、保育園だけの話ではありません。家庭でも同じことです。家庭で過ごす時間は学校の2倍以上あります。特に幼児や小学生など低年齢の子どもたちは、生活環境から学ぶことが多いものです。

家の中をきちんと整理整とんすることはなかなか難しいことですが、努力するだけの値打ちはあります。今回は我が家の様子を反省しながら、自戒を込めて書いてみました。



# Healthy&Life

## 健康と子育て・教育