



世界糖尿病デー

神奈川糖尿病デイ 2010

こどもの糖尿病と食育

JA神奈川県厚生連 相模原協同病院

副院長（小児科）横田行史

本日のメッセージ

1. 子供の肥満と糖尿病は深刻な問題です。
2. 子供の生活習慣の乱れは、私とあなたを含めた社会全体の責任です。
3. あなた自身、家族、お子さん、お孫さんの生活習慣を見直しましょう。

小児肥満と2型糖尿病の現状

- 肥満児（文部科学省データ）

- 昭和52年：6歳2.62%, 12歳6.64%
- 平成18年：6歳5.34%, 12歳11.73%

2倍

- 小児2型糖尿病の新規発見率（横浜市）

- 年1回の学校検尿（4月）
- 生徒10万人あたり
- 横浜市立総合医療センター、菊池信行先生のデータ
- 1980年代：1.89人
- 1990年代：4.97人
- 中学3年生：**10人**
- 小児1型糖尿病：2-2.5人

3倍



小児肥満・2型糖尿病 発症要因の特殊性

- ・ 父母に肥満・2型糖尿病がいる。
- ・ 発症の誘引として、社会的・家庭的問題が隠されている。

家庭の問題

片親
両親の生活リズム

学校の問題

いじめ
成績不良
友人関係のこじれ

子供の肥満

両親肥満：80%

母 肥満：60%

父 肥満：40%

両親非肥満：

20%

(平塚市 小学校4年生)

ちょっと休憩
メガ・デカ



マック $695+768+903=2366$ kcal



すき家 634kcal 1286 kcal



日清 1138 kcal

子供の食習慣の乱れ

- 間食にスナック菓子（ポテトチップ、揚げ菓子）
- 清涼飲料水を大量に飲む
- 食べ方が早い・良くかまない
- バターやマヨネーズなどを多く使う→
- 味付けが濃い（醤油、ソース）→
- 食事の時間が不規則、夜食
- 偏食、野菜を食べない、脂肪分の多い肉が好き
- 一人で食事、テレビを見ながら
- 朝食はとっていない・夕食にまとめ食いをする
- 買い食いをする（お金を渡されている）→

子供の運動習慣の乱れ

- 塾通いで、外遊びがない
- 一緒に外遊びする友人が少ない
- 休日に、父母も忙しく、家族そろってのレクが出来ない
- 友人とゲームをしながら会話もなく遊ぶ
- 物騒で、外遊びが出来ない
- 球技等の禁止、遊具が撤去された公園
- 父母も一緒にゲーム

子供の生活習慣の乱れの原因は？

- ✓ 学校の問題（いじめ、不登校、成績低下）
- ✓ 家庭の問題（両親の生活リズム、不仲）
- ✓ 生活環境の問題
- ✓ **社会制度の問題**

複合要因



戦後経済
高度成長時代
所得倍増計画
日本列島改造論

格差の拡大
貧困の連鎖（負の連鎖）
食習慣の世代連鎖の断裂

ゆとり教育・自由と個性

子供の生活習慣のゆがみを是正するためは

- 我が子の肥満症の原因は、両親（自分たち）の生活習慣のゆがみの反映であることを自覚し、是正し、維持する。
- 「小さな目標で、小さなご褒美」の積み重ね。
- 家族そろって食習慣是正
 - 和食にし、カタカナ食は避ける。
 - ハンバーガー、フライドチキン、牛丼、カルビ、トンカツ
 - スナック菓子、ペットボトル、揚げパン、ドーナッツ
 - マヨネーズ、醤油、ソース
 - ケーキ・チョコは、家族の誕生日とクリスマス等に限定する。
 - 外食をさげ、自宅で食べる。おにぎりを作って、出かける。
- 家族そろって運動習慣をつくる。
 - 毎日出来ること。（お手伝い、犬の散歩）
 - 休日は、公園へ。

お父さんが、
キーパーソン

ゲーム〇ー〇は、捨てる。
ネットは、必要最小限。

しかし、現実には・・・とっても困ってます。

では、どうすればいいのか

- 家庭では、身近なことから

- 食事作法

- 食礼
- 食事の食べ方（箸、順番、・・・）

- 日本人にあった食事の内容

- 食事のリズム（生活リズム）

- 家族団らん（一緒に作り、一緒に食べる）

- 日本の伝統的食行事

5つの定点

1. 起床時刻
2. 朝食
3. 昼食
4. 夕食
5. 寝る時間

皆さんは、
知っているはず。
判っているはず。
出来るはず。

食事とは、食育とは、

- 食事とは、
 - 発育成長に、必要十分なカロリー・栄養素を、キチンとバランス良く、食べること？

カロリーメイトと
ビタミンサプリメントで
済ませていいのか！

3大栄養素・ビタミン、ミネラル

- 食育とは、
 - 感謝の心
 - 思いやりの心
 - 家族の絆
 - 社会の一員としての責任
 - 日本の食文化の継承

食育は、子供たちの
身体、心、そして学力の
基礎です。

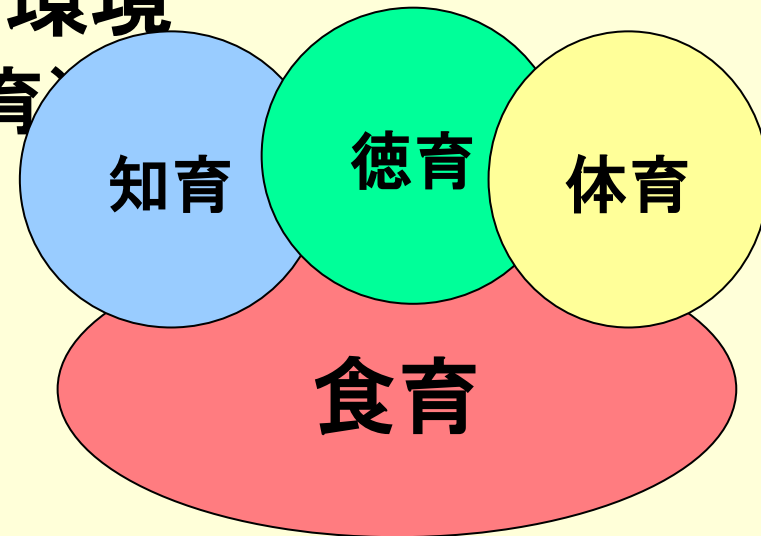
根本的な子供たちの生活環境・リズム・レベル・・・の改善が必要

• 教育：知育・徳育・体育・**食育**

- 村井弦斎：子供には、知育より、徳育より、体育より、まず食育が重要。
- 教育は、社会全体で行うこと。

• 子ども・家庭を取り巻く環境

- 学校（子供たちと親の教育）
- 地域（生活環境）
- 社会（行政）
- 病院：病児と家族の治療



最後にもう一度

• 本日のメッセージ

- 子供の肥満と糖尿病は深刻な問題です。
- 子供の生活習慣の乱れは、私とあなたを含めた社会全体の責任です。
- あなた自身、家族、お子さん、お孫さんの生活習慣を見直しましょう。

私が病院で、子供たち（ご両親）と
約束していること

- 3食をキチンと食べる
- 早起き・早寝
- 帰ったら、外遊び
- 勉強する