

3歳児の肥満予防のための生後24か月間の健康的食事ガイド

いずみ
泉

のぶ
信 夫

キーワード：幼児肥満予防，生後24か月間，空腹と満腹の合図，
果物と野菜，INSIGHT 研究

要 旨

3歳で肥満度20%は，米国のBMI 95thパーセンタイルに相当する。これを超える1.65%の児の肥満は進行し，思春期には高度肥満になる危険性が高い。遺伝的素因による旺盛な食欲と，生後から24ヶ月までに形成される不健康な食事習慣から幼児肥満になる。

日本では乳児肥満は幼児期以降の肥満と繋がらないとされるが，やはり，児による空腹と満腹の合図の解釈を特に念入りに会得してもらい，空腹時以外には食物は与えないことを徹底する。離乳期早期から野菜・果物は頻回に試み，慣れさせる。甘味と塩味以外は当初“嫌がる表情をする”のは自然なことで，慣れなければ好きになれない。

4か月健診では，児をたまにしか腹臥位にさせない母親が少なくない。“ポンポンタイム”はこの頃の児の良い運動である。

はじめに

出雲市の3歳児健診における肥満度20%以上の児は1.65%である¹⁾。3歳児の肥満度20%は，BMIに換算すると男女とも約18.5になるが²⁾，これは日本のパーセンタイル(P)曲線の97thP値(男女児ともほぼ18.0)を明らかに超え，米国CDCのP曲線の95th値(男女児とも18.25)をも凌駕する²⁾。肥満度20%以上30%未満を“やや”

太り過ぎとするが，既に“大いに”太り過ぎである。

日本のHagaらのBMI発育軌道では最上位の進行性肥満群は，3歳時には男女共に他群を大きく引き離し，唯一BMI 18を超えている^{3,4)}。この群は思春期には，国際肥満特別委員会(IOTF)の18歳時点のBMI 30に相当する基準を唯一しかも大きく超えて高度肥満であり，なお肥満が進行していく。これは，3歳時点で肥満度20%を超えるような児は，将来，高度肥満になる危険性が高いことを意味する。

3歳頃にそのような“肥満にならない術”を考

Nobuo IZUMI

出雲市

連絡先：〒693-0021 出雲市塩冶町909-3

出雲市