

<パンフレットについて>

研究の成果としてパンフレットを作成しました。参考までに一部紹介します。



肥満度の判定（学童向け）
 肥満度（%） = 100 × (体重 - 標準体重) ÷ 標準体重
 14以下以内 普通【標準】
 20～24.9まで 太り気味【軽度肥満】
 25～29.9まで 太っている【中等度肥満】
 30以上 すごく太っている【高度肥満】

②お家の人用

Q×	振り返り項目	アドバイス
食事	夕食の時刻が遅い。 食事の回数が多い。（晚酌のつまみを食べる・夕食時刻の遅い人とまた食べるなど）	就寝時刻から2時間前に夕食が終了しているのが理想です。夜の間食は肥満になります。
	個別皿ではなく大皿に盛っている。適量を守られていない。 	発達段階に応じた適量を食えることが大切です。少なくとも多くてもいけません。特に夕食は適量を知るために家族そろって個別の皿に盛り付けましょう。
	味付けが濃い。 野菜が少なく、主菜が多い。 揚げ物が多い。	薄味でなるべく油の少ない食材を選び、野菜をたくさん出しましょう。 冷製菓子は手軽に食べられるので、夕食を食べる

パンフレットは、A3 版用紙両面印刷 1 枚です。

ご希望の方は、希望部数と返信先を記入した返信用封筒（切手貼付）を、下記連絡先のいずれかにお送りください。

- ① 〒999-0602 山形県西置賜郡飯豊町萩生 677
飯豊町立第一小学校 養護教諭 浅田千嘉子 先生
- ② 〒990-9585 山形県山形市飯田西 2-2-2 山形大学医学部小児科学講座内
山形県小児保健会事務局

送料 10枚 (190グラム：240円)
 20枚～28枚 (480グラム：390円)
 料金不足の無いようご注意ください。