



ママと一緒に小児肥満を考える

コメタボ君の一大決心

about metabolic syndrome

STEP 08

肥満になりやすい生活環境



起床

夜更かしの為、眠〜い
お腹がすかない
朝食が少ない、朝食抜き(朝食の欠食)

7:30



登校

学校までダラダラ
眠そうにゆっくり歩く

8:30



午前の授業

授業中も眠くてあくび

9:00



給食

お腹がすき、
給食のおかわり
食後は眠くてお昼寝

12:30



午後の授業

体育の時間は
ハーハー息を切らせながら走っている

15:00



帰宅

帰宅後すぐにおやつタイム

16:00



- スナック菓子1袋
- ジュース
- 牛乳 等



遊び

テレビゲームを2時間

16:30



夕食

大皿で取り分けて食べる
大きなご飯茶碗
早食い、良く噛まない
テレビをつけっぱなし、会話なし

18:30



勉強

19:00



入浴

20:00



ゲーム&夜食

ラーメンなど

21:00



就寝

いびきが大きく、
途中で息がとまることもある

24:00



夕食献立(例)

- フライドチキン
- ハンバーグ
- 海老フライ
- パスタ
- ごはん
- デザート
(お饅頭、チョコレートなど)