



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
12

お母さんの協力

- 1日に摂るカロリーがどのくらいなのか、おおよそ分かるようになりました。スナック菓子や揚げ物など、脂肪の多いものが高カロリーなんですね。野菜は明らかに不足していました。お肉よりお魚の料理をおおくして、和食を見直そうと思います。
- 牛乳は体に良いと思い、何本飲んでも良いものと思っていましたが、これも肥満の原因となっていたようです。
- 夜食を取るようになり、どんどん体重が増えていきました。朝も何度も起こしに行くのですが起きられず、朝食も食べられない日々でした。夜食を止めてから、朝もさわやかに起きられるようになり、朝食も美味しく食べられるようになりました。

