

## 「ファーストフードと肥満」

ここでいうファーストフード店はハンバーガーショップのことです。

ファーストフードは高カロリー高脂肪食です。脂肪は無味無臭ですが、脂肪を添加した食品は必ず脂肪への嗜好性が高まると言われています。ファーストフードの利用は、お店で高カロリー食を食べるということだけでなく、高脂肪食を好むようになるために、家庭での食事も高脂肪食になっていく傾向があります。

ファーストフードを週3回以上利用した子どもは、利用しなかった子どもに比べて、高脂肪低食物繊維、低ビタミン食という調査報告があります。また3歳でのファーストフード摂取頻度と9歳時の肥満度とは関係していたという調査報告もあります。また現在アメリカでは成人の60%がBMI 25以上の過体重者で、30%がBMI 30以上の肥満者という肥満体国になっていますが、このことにファーストフードが関係していると言われています。

そこで、ファーストフードと上手に利用するための注意事項を提案します。

1. 幼児期のファーストフードの利用は極力さげよう。
2. ファーストフードの利用は1ヶ月に1~2回にしよう。
3. 食べたいと思う商品よりも1回り小さめのものを選ぼう。フレンチフライはSに。
4. ドリンク類はノーカロリーにしよう
5. おまけのために注文を増やさないようにしよう。
6. 食べ過ぎと思ったら、次の食事は控えめにしよう。

### 【参考】

BMI = 体重 (Kg) / 身長 (m)<sup>2</sup> 幼児期以降の肥満度を表す。

ハンバーガー	1個	240~290Kcal	大1個	546Kcal
チーズバーガー	1個	300~340Kcal		
てりやきバーガー	1個	430~470Kcal		
チキンナゲット	5個	200Kcal		
フレンチフライポテト	S	230Kcal	L	530Kcal
シェイク	1個	262Kcal		

