

A-113 肥満児に関する研究 — 集団指導による食餌療法と生活指導について —  
昭和女大短大 ○掛塚芳子 坂元悦子

目的 肥満児に関する研究の一環として、生活指導と糖質制限の食餌療法を用いて集団指導を行ったので、体位、体力、血圧、血清コレステロール値、血糖値の変化について報告する。

方法 対象は荒川区内の小学校3年生～6年生の肥満児48名について、昭和45年8月18日～29日の間、千葉県、湊海岸の養護学園において、一日の生活時間を定め、摂取熱量は全期間を3区分し、1600カリ、1400カリ、1200カリと減量し、蛋白質70～80g、脂肪40～70g、糖質130～180gとした。

結果 1). 糖質制限に対して、米飯・パン類の増量を望む者がみられ、野菜類を摂取し来ない者が10%軽みられた。食事時間は10分～60分と早い者と遅い者との差がみられた。

2). 体重は期間中1～4kg減少し、肥満度は2～8%の減少がみられた。

3). 血清コレステロール値の変化は50%の者が、20～50mg/dl減少した。血糖値は93.5%の者が100mg/dl以下で変化がみられなかったが100mg/dl以上だった2名は合宿終了時には100mg/dl以下に低下していた。

4). 基礎体力テストの結果は立位体前屈、反復横跳びに効果がみられた。

5). 合宿後減量に自信が生まれたという者が80%みられた。