



ガウディア新聞

2020 winter

使える力
Gaudia

発行:株式会社ガウディア
〒224-0003
神奈川県横浜市都筑区中川中央1-26-10
☎0120-528-728
(平日/10:00~19:00)

健やかな心と体の育て方

親が子どもに願うことはどんなことでしょうか。
思いやりのある子になってほしい…友だちを大切にしてほしい…自信を持って行動してほしい…
いろいろ願うことはあっても、まず頭に思い浮かぶのは「健康にすくすく育ってほしい」ではないでしょうか。
心も体も健やかに育つために大切な事は、食事・睡眠・運動です。
そこで今回は「食事」について、笠井奈津子先生にお話しいただきました。



楽しい食事 + 笑顔 = 良いご飯

ガウディアの保護者さまこんにちは。栄養士・幼児食インストラクターの笠井です。みなさまはお子さまの食事についてお悩みはありますか？

私のところには、子どもの食に悩む保護者さまたちがたくさん相談がよせられます。少食・偏食・食べムラ・ダラダラ…。栄養を考え時間をかけて作ったご飯を残され悲しい思いをしたり、栄養不足にならないか不安になったり。1児の母である私自身も試行錯誤を繰り返しました。

食は生活の重要な一部です。でもお子さまのことを考えるあまり、保護者さまが頑張りすぎてしまったりはかえってイライラして生活に支障が出てしまいます。

私は「楽しい食事=良いご飯」だと思っています。それには保護者さまの笑顔が何より大事だと思うのです。そこで、ポイントを押さえながら、食と生活のバランスを上手に取っていただきたいなと思います。

忙しい朝の時短術！

朝は忙しいですね。「今日はもめずに子どもをスムーズに送り出したい！」そんな日があると思います。このような日はお子さまが食べやすいシリアルと牛乳と果物、などの朝ご飯が良いですね。でも朝はバタバタ毎日忙しいもの。日常の朝ご飯に頭を悩ませてしまわないように、パターン化すると良いと思います。

pattern

○ご飯・お味噌汁・納豆(鮭/しらす/卵料理)・温野菜・果物
○パン・卵料理(チーズ・ソーセージ・ヨーグルト)・温野菜・果物

ポイントは、朝も必ずタンパク質を摂取することです。炭水化物とタンパク質の組み合わせの中でお子さまの食べやすいものをパターン化しましょう。タンパク質を摂ることで体を温めて元気を付けられます。

朝の寝起きが悪かったり、まだ幼くてぐずってしまったりで、朝ご飯を食べさせるだけで一苦労、というお子さまもいらっしゃると思います。そういうお子さまには、お皿の数を多く何品も用意しなければいけないと考えずに、枝豆おにぎりや鮭のおにぎりなど、1品の中に炭水化物とタンパク質が含まれているメニューがお勧めです。乳製品もタンパク質ではあるけれど、それだけでタンパク質を摂ろうとすると少し不足気味です。幼児さんは牛乳やヨーグルトでも足りるけれど、成長期の小学生は卵などを足してあげましょう。

朝ご飯をパターン化する中で、1週間の予定を見て、「今日は体操があるな、水泳があるな、体育の授業の日だな」といったお子さまが体を動かしそうな日は、意識してしっかりした朝食を食べさせてあげられるといいですね。

脳の働きを良くする食べ物って？

「脳の働きを良くするには○○が良い」という特集を雑誌やインターネットでよく見ます。そのような情報に触れると、それが子どもの苦手なものでもなんとか食べさせたいくなりますね。しかし、ちゃんと集中できるコンディションを整えるためには、まずは良質な炭水化物から糖分をしっかり摂って脳のエネルギーを確保するのが基本です。また、せっかく摂った糖分も、それをエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要になります。これは、豚肉、卵、豆類など、いわゆるタンパク質に多く含まれているもの。タンパク質の不足は、筋肉量の低下だけではなく、免疫力や心の調子にも影響してきます。肝心なときに力を発揮できる健やかな体、落ち着いた心で日々学習に取り組むためにも、成長期の子どもには、炭水化物やタンパク質・野菜をバランスよく食べることが大切です。

また、学習面において、睡眠は大事ですね。最近の子ども達は習い事や塾などで夕食の時間が遅い傾向にあります。遅い夕食は、寝る時間も遅くなるだけでなく、消化吸収にも負担がかかります。夜に栄養満点のご飯を作ろうとすると、料理も大変になり、ますます時間が遅くなってしまいうケースが時折見られます。ご家庭の生活スタイルによっては、夜は軽め、朝はしっかり、という食生活も考えられます。朝、お子さまがなかなか起きられない、食欲がない、という場合には、夕食の量を少し減らす、時間を早める、など工夫してみるのも良いかもしれません。

献立を考えるのが難しい・・・

献立を考えることに疲れたら、お子さまにレシピ本を渡し、「どれ食べたい？」と聞いてみたらヒントが見つかるかもしれません。悩んだり疲れたら、家族を巻き込みましょう！

いつもお母さまがお料理することが多ければ、お父さまとお子さまで作ってもらったり。時にはお子さまだけで調理してもらうのも良いですね。喜んで食べるきっかけにもなります。これは自分で作ったんだよと嬉しそうにしてくれるはず。お子さまから見える高さに置いて調理ができるホットプレートを使った料理もお勧めです。ホットケーキひとつとっても、変化する過程と一緒に楽しめます。作り置きも流行っていてたくさんレシピ本があります。もちろんインターネット上にもたくさん掲載されています。でも、作り置きをするための時間を捻出することもまた大変ですね。1人で抱え込まずに家族を巻き込みましょう！

心の余裕が「楽しいご飯」の基本

日々の食事と同じくらい大事なものは、大人になった時に困らない食習慣をつかっておくことです。子どもが将来、生活習慣病にならないように、食事と間食の線引きはしっかりしておきましょう。夕方、お腹が空いたときに菓子を食べる習慣があると、少し早めの夕食を心がけるとは、体は変わります。大人ですら、菓子を1袋開けるとついつい1袋食べたくてしまいます。子どもであれば余計に、途中でやめるのは大変です。夕飯前にお腹が空いてしまうようであれば、おにぎりなどを先に食べ始める「分食」にしましょう。大人も同じです。残業時間にお菓子がつなぐのと、おにぎりを食べて帰宅後におかずだけ食べるのとでは健康度が異なります。そして食卓での気を付けていただきたいことがあります。「ご飯を食べると太るからやめておこう」「そんなに食べたら太るよ」などの「太る」というワードです。小学生の女の子などに「太りたくないがための栄養失調」がみられるようになってきてしまいました。食べることにネガティブにならないように、バランスよく食べることの大切さを教えてあげてください。成長期はご飯から良質な糖質をとることも重要です。お子さまには「ご飯=太る」「体重が増えること=太ること」ではない、と分かっていただきたいです。

そして何より大切なのが、子どもたちが食への興味関心が持てるように、「食事って楽しい」と思える食事時間にしてあげることです。そのためには、急かしたり怒ったりしながら食べさせる「食卓の戦場化」は避けたいものです。

規則正しく3度の食事をとることは、1日の血糖値を安定させて、太りにくい体や集中できるコンディションを作ります。しかし大人だっていつも品行方正な食事をしてはいりません。時にはシリアルだけ、ホットケーキだけなど、いざという時のメニューを使いながら、元気に体を動かして遊び、または勉強にも集中できるように、ぜひご家庭で楽しく食事をしてください。普段、お子さまと一緒に忙しい日々をお過ごし保護者さまも、お料理や食事中は頑張りすぎないように。笑顔が「楽しいご飯」の基本であり、それがお子さまの心と体を健やかに育てていくことにつながるのです！

忙しい毎日、食事中も「早く食べなさい」「こぼさないで!」「おしゃべりばかりしないで食べなさい」とついつい怒ってしまいがちです。でも親の願いは「健康にすくすく育ってほしい」だったはず。

「毎日のご飯を楽しく食べること」が「心と体を健やかに育てること」につながると思ったら、怒る回数も減りそうです！笑顔でリラックスしながら食べたら、栄養素の吸収もよさそうですね♪無理せず家族を巻き込みながらおいしい食事を楽しくとりましょう。

Yummy!



笠井奈津子先生

栄養士、幼児食インストラクター
「子どもの『できない』を『できる』にかえる子育て食事セラピー」(河出書房)等、累計発行部数20万部