

生活リズムを見直そう！ まずは食習慣から

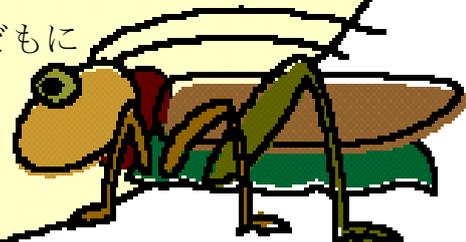
子どもの時に形成される食習慣は、
その後の子どもの食生活の基本となる重要な
ものです。

この時期の経験は、保護者からはもちろんですが、家庭や幼稚園、
保育所（園）の食生活に大きく左右されます。

子どもたちに正しい食習慣と食意識を育てるためには、保護者自身の姿勢、
子どもを取り巻く大人たちの食環境の整備が必要です。遅い食事、偏った
食事、朝ごはんを食べないことなどは見直す必要があります。

外食経験は、子どもたちにとって目を見張る驚きと
喜びがあります。

ファーストフード店は母親にとっても
リラックスできる場であり、保護者同士や
子ども同士のコミュニケーションの場でも
あります。この場を利用して食べ方、
行儀、エチケットなど子どもに
お手本を示すよい機会に
なります。



その1

野菜の不足：外食などで不足した分を家で補う努力が必要です。



その2

食物繊維の不足：食物繊維は、大腸で腸内細菌によって分解され、善玉といわれる腸内細菌のエネルギーになります。また、コレステロール、食塩のナトリウムを排泄し、血圧を下げます。食物繊維不足は野菜不足からだけでなく、米、小麦などの主食になる穀類の摂取不足も原因となるので、主食を抜かないようにすることが大切です。

その3

エネルギーの過剰摂取：エネルギーの摂取過剰には、糖分の摂りすぎと脂肪分の摂りすぎが原因となるものがあり、炭酸飲料などは、糖分の摂りすぎにつながりやすくなります。ハンバーガーやフライドチキン、フライドポテト、マヨネーズソースなどには脂肪が多く、これら脂肪味に慣れてしまうと、日常の食事全般で脂肪味を好む傾向に陥りやすくなります。



その4

糖尿病予備軍：家族的に遺伝性を持っている場合は、そうでない方に比べより一層の注意が必要になります。子どもにだけ危険性があるのではなく、家族全体で発病を予防する意識を持つことが大切です。

その5

カルシウムの働きが低下：飲みすぎの恐れがある清涼飲料水には、総合リン酸塩、ピロリン酸塩混合物など、カルシウム代謝に異常を引き起こす物質が含まれています。不足してはならない発育・成長期にカルシウムの働きを低下させるような食事の取り方は避けるべきです。

その6

味覚障害：外食などで偏った食事を続けると、味覚の発達を助ける亜鉛や鉄分が不足し、味覚障害を起こすことがあります。



その7

ペットボトル症候群：ボトル入りの清涼飲料水をがぶ飲みすると、血糖値が急上昇して意識を失うことです。成人型糖尿病による昏睡の現象といわれています。

子どもに食事を作る際に手伝いをさせることは、食事の大切さや食品の意味、食素材の特性や産地、流通、台所での変身、加工食品やレトルト食品の特性に関して、子どもに理解させることにつながります。また、親から子どもへの食文化の伝達という意味からも大切なことです。

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>