

専門家に聞く

子どもの健康習慣

子どもの元気を つくる食事



小学生の肥満、女子中高生のやせが増えています。

「子どもの頃からの肥満は、食生活によるものが大きく、その習慣は大人になっても変えることが難しいので、若いうちから糖尿病や脂質異常などの生活習慣病にかかるリスクが高くなります。一方、やせは、月経不順や貧血、骨粗しょう症になりやすくなり、身長の伸びが鈍化するなど発育の面でも影響があります。貧血は、酸素を全身に運ぶヘモグロビンが不足し、運動支障を起こしたり疲れやすくなったりします。」

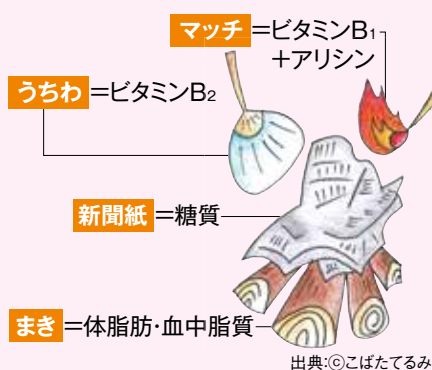
栄養の偏りも指摘されています。

「今の子どもたちは、糖質や脂質などのエネルギー源は充足していますが、ビタミン・食物繊維やミネラルなどの部分が不足しがちです。」

食事のバランスについて、私は『焚き火理論』という話をよくします。焚き火はまきだけでは燃えません。新聞紙やマッチや風をおこすうちわも必要です。まきは脂質、新聞紙は糖質（炭水化物）、マッチは糖質を燃やすビタミンB₁、うちわは脂質代謝に不可欠なビタミンB₂といえます。それらの栄養素が揃って初めて火がおこる、つまり身体を効率的に動かすことができるのです。ビタミンB₁は豚肉や鮭、アスパラガス、納豆、そら豆に、ビタミンB₂は乳製品

や卵、緑黄色野菜、サバなどに多く含まれています。」

* こばたてるみ先生の焚き火理論® *



出典: ©こばたてるみ

朝食の欠食も増えているようです。

「朝食を食べることはもちろん、内容も大切です。朝食には、体温を上げる、エネルギー源を確保する、体調を整えるという3つの意義があります。体温を即座に上げるたんぱく質、エネルギー源の炭水化物、カゼを予防したり便通を促すビタミンや食物繊維が揃うことが必要です。主食のごはん、主菜の目玉焼きや焼き魚、副菜のサラダや煮物、具だくさんのみそ汁を揃えるのが理想的ですが、忙しいという人には、私は2つの献立をオススメしています。1つ目はドライフルーツ入りシリアル、バナナやイチゴなどの果物、牛乳かヨーグルトをかけて。和食バージョンはごはん、納豆と生卵にキムチです。」

一人での食事=孤食も問題になっています。

「一人での食事は、欠食や偏食、軟食につながります。よくかまないことで十分な消化液が分泌されず、胃腸の働きも悪くなりますし、なにより会話がないうことで心の栄養補給ができないことが問題です。」

こばたてるみ先生
(株)しよくスポーツ代表取締役



Profile●NPO法人日本スポーツ栄養学会理事、茨城大学非常勤講師。公認スポーツ栄養士、管理栄養士、健康運動指導士、日本酒スタイリスト。国立健康・栄養研究所勤務などを経て現職。サッカー選手・野球選手・競泳オリンピックメダリストなどの栄養指導、企業・大学・行政などと連携した食育イベント、地域食材を活用した料理プロデュースや商品開発などを手がける。「世界一受けたい授業」(日本テレビ)、「おはよう日本」(NHK)などに出演。「小学生の新しいスポーツ食事メニュー」(西東社)、「中学入試合格レシピ 受験食」(恒文社)など著書多数。

食生活の乱れが子どもの情緒不安定につながるとも言われます。

「糖質にはいろいろな種類がありますが、最近の子どもはジュースや菓子などの甘いものを多くとりがちです。ジュースなどに含まれるブドウ糖やショ糖は吸収が早く、血糖値の急激な上昇や乱高下につながります。そうすると、血糖値を安定させる働きをするインスリンを分泌するために、すい臓が常に働いている状態になります。一方、ごはんやパンに含まれるデンプンは、ゆっくり吸収されるため血糖値の上昇もゆるやかです。腹持ちがよく、イライラすることも少ないと思います。」

子どもの健やかな成長のために望ましい食生活は?

「常々、私は、1日の食事は3食×3色を最低限クリアしてもらいたいと伝えています。3色というのは、黄色であらわされる主食(糖質)、赤色の主菜(たんぱく質)、緑色の副菜(ビタミンやミネラル)です。それから、食事を通しての心の栄養補給も大切です。家族一緒に楽しく食事をすることで親子の絆も強まります。最近は共働き家庭が増え、食事づくりに十分な時間がとれないこともあるでしょう。でも、食事にとひと手間、つまり愛情エッセンスを加えることは、大きな意味があります。例えば、トンカツを買ってきたらタマネギの薄切りや冷凍のほうれん草を加えて卵でとじてカツ煮にするとか、インスタントみそ汁に乾燥ワカメや卵を加えとか、そんなちょっとしたことでいいと思います。」