



管理栄養士 浦本直子

将来を健康に過ごすために

子どもの食事が大きなカギ

新しい生活様式の中の食生活

世界的なコロナ禍となり早2年半が過ぎました。皆さんも新しい生活様式に少しずつ慣れてきているとはいえ、不自由な毎日をお過ごしのことと思いますが、一方でコロナ感染の状況を見聞きすると、将来の生活習慣病や細菌、ウイルス感染症にならないためには、どうしたら良いのかを考える機会が多くなっていると思います。

子どもの食生活

健康な体を維持するためには、「運動・栄養・休養」が大切ですが、栄養については、子どもの頃(乳児期・離乳期・幼児期)からの食生活が大きく影響します。それは、その後の食リズムと食習慣の基礎を作る時期になるからです。

乳児期：母乳やミルクを優しい声掛けの中で飲むことで、心の安心・安定が生まれ、より良い成長につながります。

離乳期：母乳やミルクを吸うことから、いろいろな食材に慣れ、噛みつぶしや飲み込む学習をし、食べる満足感や意欲が育ちます。離乳期後半からは、自分で食べたいという意欲も生まれ、「手づかみ食べ」を始めます。手づかみ食べは、目と手と口の空間行動を発達させ、その後のスプーンなどの道具利用のための基本練習となります。

幼児期：食事・睡眠・遊び時間など、生活や食事リズムの基礎作りにおける大切な時期です。おなか为空く感覚を知り、規則的に食事ができるようになり、家族や友達と楽しく一緒に食べる「共食」がさらに心身の成長に良い影響を与えます。

しかし、この幼児期は、食事面の悩みも多く出てくる時期に入り

ます。特に2〜4歳頃は、①味覚の発達、②自我の芽生え(何でも自分でやれたがる)、③イヤイヤ期、④新奇性恐怖(※)が重なる時期です。

味覚：「甘味」糖質「塩味」ミネラル「旨味」たんぱく質は本能的に食べる必要と判断され、「おいしい」と感じ、受け入れは良好ですが、「酸味」腐敗「苦味」毒は自己防衛反応が働くため、「まずい」と感じ、苦手になりやすいものです。離乳期からの食材経験も大切です。

(※)新奇性恐怖とは、ヒトや動物は、知らない食物に対し、警戒や用心する傾向があり、2歳前後に強く現れやすくなります。共に安心して食事をする大人が声掛けを繰り返し、少しずつ慣れることがより大切です。

〈好き嫌い〉

味覚：酸味や苦味
 食感：グニャグニャ・パサパサ
 見た目：色や形
 経験：食後に腹痛や吐いたことや、小骨があり痛かったなどの過去の経験で起こることがある。

―解決ポイント―

◇飲んで飲み込みやすいように調理の工夫(トロミ付けなど)をする。
 ◇大人がおいしく食べる様子を見せることで関心を持たせ、無理強いはせずに何度も少量を勧める。

〈少食・むら食い〉

1回の食事が少なくても、1日でバランスよく食べているなら心配なし。または2〜3日間での平均量でみる。

―解決ポイント―

◇盛り付けは少量にし、完食する達成感を持たせてあげる。
 ◇食事のリズムを大切にし、ダラダラ食べをさせない。
 ◇牛乳・乳製品(1日200ㄩㄢ)や甘い飲み物の回数や量の確認(1日1回100ㄩㄢ程度)する。
 ◇お腹を空かせるリズムづくり
 〈遊び食べ・時間がかかる〉

―解決ポイント―

◇遊ぶ時間・食事時間の区別を付ける(テレビを消す・おもちゃの片付け)。

◇食事時間は30分程度にし、片付ける。次の食事を早めに用意してあげる。

◇食べる姿勢が大切。足がブラブラしていないか確認。足元に台を置くなどし、ふらつかないようにする。

〈丸のみ・噛まない〉

噛む力は奥歯が生えそろって3歳過ぎまでの間にゆっくり発達する。それまではその子に合った調理の工夫は必要である。

―解決ポイント―

◇噛んで飲み込めるよう固さや大きさの工夫。

◇急いで食べさせない。ゆっくりよくかむよう声かけする。

◇お水やお茶で流し込まないようにする。

〈食べ過ぎ〉

3歳頃になると、ほぼ大人と同じような食事は食べられるようになるが、目安量は大人の2/3ほどで、味付けも薄味にしないと塩分過多になる。

運動不足・間食の食べすぎなどから肥満につながる場合もある。

成長曲線で体重増加状況を確認。

―解決ポイント―

◇味付けや油使用のおかずの見直し。

◇食卓へ大皿盛りで食事を出さな

い。小分けして出す。

◇スナック菓子などを袋ごと与えない。ジュースの頻度を確認。間食は食事の2時間前に終わらせる。

◇噛まずに食べやすい献立になっていないかを確認。早食いになっていないかを確認する。

◇夕食から就寝までの間にお菓子・果物・ジュース・アイスクリームなどを与えていないかを確認する。

◇はじめは小盛り、お代わりさせると満足感が得られやすい。

食生活は、乳幼児期に基礎を作り、

学童期に完成期を迎え、中学・高校時に自立期となります。将来を健康に生活するために、「おいしく・楽しく・いろいろな食材をまんべんなくバランスよく食べる」ことを子どもの頃から経験させ継続させたいものです。そのためにも家庭の食事について、大人も再度見直すことが大切です。

問 保健福祉課保健予防係

☎(288)3861



診療所だより



煤ヶ谷診療所
猪野医師

熱中症について

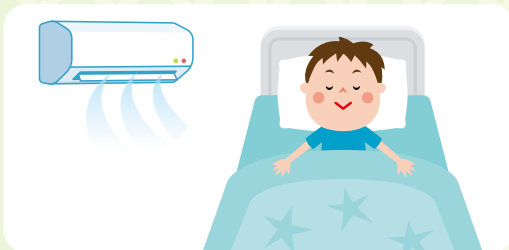
清川村の皆さん、こんにちは。日差しも強くなってきましたが、畑仕事や庭仕事のため、日中を外で作業される方も多いと思います。今回は熱中症についてお話をさせていただきます。

日本の夏は温度・湿度が高く、体に熱がこもりやすくなります。人間の体の多くは水分でできていますが、ご高齢の方は水分量が減りますので、環境の変化の影響を受けやすくなっています。

熱中症の症状は体温の上昇、体のだるさ、こむら返り(筋肉けいれん)、吐き気、嘔吐などがあります。ちょっと元気がない、疲れたと思ったら、涼しい場

所へ移動し、水分と塩分の補給を行ってください。こむら返りが起こった場合は、マッサージやストレッチも有効です。ただし、意識がもうろうとしている場合や、経口摂取が難しい場合などには病院へ行きましょう。

熱中症の予防には、十分な睡眠をとり、忙しくても朝食をとるなどの規則正しい生活を心がけるとともに、こまめに休憩をとっていただけると良いと思います。また屋外だけでなく屋内でも熱中症のリスクはあります。クーラーや扇風機を使ったり、外気を取り入れたりして温度・湿度の調整をしていくことが大切です。皆さんの心がけと周りの方への声かけで、夏を快適に過ごしていきましょう。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352