

知ってトクする栄養の話

第11回 子どもの食生活を考える

子どもたちの健やかな将来のために



管理栄養士 山下茂子（水俣市在住）



早いもので平成27年が始まり1カ月になろうとしています。どのようなお気持ちで新年をお迎えになり、どのような計画を立てられたでしょうか？ ほとんどの方が心身の健康を願っているのではないのでしょうか。どうぞ、このページを参考に、良き一年にさせていただけたらと思います。

✿ 食習慣は乳幼児期に形成される

今回は、子どもの食生活について考えてみましょう。

「食物」は、体を作り育てるものです。「食」という字が「人」と「良」からできていることはよく知られています。食べ物は人を良くするのです。体は、食べた物からできているため、誕生から成長までたくさんの食べ物や栄養を必要とします。体を動かし、活動するためのエネルギーや体を構成するたんぱく質、それらの潤滑油となるビタミンやミネラル、特にカルシウムは、骨格を形成するために成長には欠かせないものです。

では、子どもの「食」を正しく導くために、何が必要でしょうか？

現在、子どもたちの健やかな将来のために、離乳食や幼児期の食事のあり方が問われています。「自由」という言葉からの偏りのある食生活や不規則な生活習慣。しつけができていないためのクチャクチャがみ、食べたいときに食べることからくる朝食抜きや昼食抜きなど……。望ましくない食習慣は、乳児期や幼児期の食生活において形作られているのですが、乳・幼児期にはかわいさのあまり認識されていないのが実状です。また、いつかは直るだろうとの期待もあります。学齢期になってから気付いて修正しようとしても形成された習慣の修正には困難が伴いますし、さまざまな病気の原因となることも専門家の間ではよく知られ、議論されています。

✿ 望ましくない食習慣が子どもに及ぼす影響

子どもにとっての食事、特に離乳食から、大人と同じ食事へと移行する時期の幼児食が、発育に必要なさまざまな栄養を提供することは前述しましたが、味覚の発達を促し、さらには、将来の食生活そのものを方向付けるという大きな役割を担っています。クチャクチャがみは、口を閉じないでかむために音が漏れ、口から食物がよくこぼれます。人を不快にさせますが、誰も注意してくれません。本人は気付くことがなく、気付いても習慣はすぐには変えられないものです。また、朝食を抜くと脳や体への栄養不足が起これ、その結果、運動能力や学力などへの影響が表れるという報告も出ています。規則正しい生活を送ることは、規則正しい食生活につながります。子どもの面倒を見る人がいないからと、幼児期からお稽古ごとや塾に通わせる家庭も多いようですが、そのために生活が不規則になるのは避けなければなりません。





夕食前の軽食ということでファストフードやおにぎりのみ、パンなどを食べて習いごとに励み、帰宅して夕食となります。でも、準備された食事は疲れて食べられない、軽食のため食べる量が少ないなど……。夕食が徐々におろそかになるという話をよく聞き、そのような食生活を何人も見てきました。生活に悪い影響を及ぼす習いごとは本末転倒です。また、食事内容がファストフードや簡便な食事にならないように配慮が必要です。

❁ 子どもの痩せと肥満、原因はどこに？

子どもの肥満は、糖尿病や脂質異常症・脂肪肝など疾病の一因として問題視される半面、痩せは「活動的でスタイルが良い」と好ましい傾向と思われる風潮がありました。しかし、最近では、筋肉不足のサルコペニアがマスコミ等でも注目されています。肥満は食べ過ぎ、運動不足と理解できますが、痩せの子どもたちの食生活はどうなのでしょう。たくさん食べて、よく体を動かし、よく寝る子どもの痩せは問題ありませんが（筋肉が付いてくるので痩せ過ぎることもありません。）、食が細く、好き嫌が多い、アレルギーやアトピーがあり、食べられる食品が少ない等は問題です。

ではなぜ食が細いのでしょうか？

「一生懸命作るけれど、食べてくれないので作りがいがない」「食べる量が少ないので張り合いがない」「ご飯とふりかけしか食べない」「どうしたら食べてくれるようになりますか」などという悩みをよく耳にします。よく聞いてみると、乳幼児期の食事の問題があることがあります。「お粥の作り方がわからなかったので、離乳食は作らなかった」「離乳食は、瓶詰・缶詰などの市販品を温めて食べさせるだけで、自分で作ったことはない」「離乳食は保育園で……」など。かといって、離乳食教室に通うこともなく、やがて歯が生え、幼児になってからは大人と同じ物を食べさせています。このような子どもはよく入院します。抵抗力が弱く、すぐ病気になる傾向があるのです。

❁ 体が弱く入退院を繰り返していたE君の場合

年に3~4回入院していたE君は、生後10カ月ころからカレーを食べていました。母親はやはり離乳食を作ったことがなく、「しつけも保育園任せ」と自嘲気味に話していたのが印象的でした。働く母親でしたので、総菜の利用が多く、疲れると外食が定番。そのため好きな物しか食べないことになります。総菜は『鶏の空揚げ』『エビのてんぷら』『トンカツ』『エビのチリソース』『ポテトサラダ』など、よく食べられるものを大皿盛りにしていました。そこで、子どもだけでなく親の食生活も見直して、まずは手作りのものを1品プラスすることに。トマトやブロッコリー、ポテト、コーンなど子どもが好きでくせの少ない野菜をゆでたり炒めたりするだけで、台所は温かくなり、香りがしてきます。子どもたちが「何のにおい？」「何作っているの？」と声を掛けてくると、母親も嬉しくなります。E君の母親も徐々に料理が楽しくなってレパートリーが増え、気付いたらE君も病気になることはなくなりました。



最初の料理は『トマトの一口サラダ』『ブロッコリーのふりかけあえ』『ゆでキャベツ』『バターコーン』など、料理とはいえないような代物でした。でも、野菜類をゆがいて、好きな調味料、ドレッシング、ソースやケチャップ、子どもの大好きなふりかけ、味付けのりなどをかけたり、あえたりするだけで良いのです。E君が小学生となり、「料理大好き」と話してくれたときには、「料理は人を、家庭を良くするのだ」と感無量でした。

❁ アレルギーでかき傷だらけのFちゃんの場合



Fちゃんの家族は大阪から引っ越してきて、保健所からの紹介で私の勤務していた病院を受診しました。とにかくいろいろなもののアレルギーで、母親が自信を失い、「料理は作りたくない、子育てもしたくない、家庭もおかしくなっていく」との悩みを抱えていました。Fちゃんの顔は真っ赤で、かゆさで体中が引っかき傷でいっぱいでした。しばらく入院して様子を見ることにし、小児科医の判断で、一番反応の激しい卵と牛乳のみ外してみたところ、それだけでだいぶ落ち着きました。母親もそれまで安心して食べさせられるのがご飯と野菜だけだったので、「卵と牛乳を外すだけでこんなに落ち着くなんて」とびっくりしていました。自分の何が悪かったのか振り返ってもらいと、「管理栄養士による栄養指導を受けたことがない」「病院にかかるのは調子が悪いときだけなので、医師の話だけ聞いて帰っていた」「薬の効果もあまりないので市販の薬を使っていた」などと反省し、ぜひ料理を作るところを見たいということで、調理室に入ってもらいました。様子を見ていたら自分で作ってみたいとのこと。母親がそこで体得したのは、鍋やお玉、菜箸等の調理器具をきれいに洗い、消毒しながら使うことでした。口でも説明していたのですが、体得することで理解が深まったようです。その後は、「体を活発に動かして、体力を付け、就学までにアレルギーを克服し、学校給食をみんなと一緒に食べるようになる」という目標もでき、明るく生活してくれたのが印象的でした。

❁ 子どもの健やかな将来のために親は何を伝えていくか

これらの事例から学んだのは「社会人として生活していくすべを教育していくことが親（保護者）の務め」ということでした。拒食症や肥満症などには、親（特に母親）との関係がよく取り沙汰されますが、本当にそうだと思います。親が心身ともに健康でなければ、良き家庭の構築はできません。そのためには、幼いころからのしつけと年齢に応じた教えが大事で、その姿を見せることが大事だと痛感しています。



では、親はどうすればいいのでしょうか？ 自分の子どものころを思い出してみましよう。何を幸せと思いましたか？ どのような親を嫌いだと思いましたか？ 親は自分を振り返り、自分の子どものころと比較することで、子どもの将来を想像することができます。自分になりたかった理想の体格を、体力を、子どもに伝えてあげることが大事です。

子どもの肥満は、高血圧や脂質異常症、ゆくゆくは糖尿病や心臓病など生活習慣病のリスクも高めます。また、大人になっていざ痩せようと思ってもなかなか痩せることができません。思いっきり体を動かして体力を付けながら太らないよう気を付けましよう。

さて、「『肥満でも4人に1人は健康、米ファストフード実験で検証』と2015年1月2日のアメリカの医学誌に発表された」との記事が出ていました（AFPBB News【AFP＝時事】）。これを見て、「肥満でも健康であれば」と期待した方もいるかも知れませんが、裏を返せば、「肥満者の4人に3人は代謝異常などの疾患を引き起こす」ということです。また、痩せ過ぎは、体力がなく疲れやすいなどの特徴があります。

骨格と筋肉を測れる時代になっていますので、理想的とまではいかなくても、食事に配慮し、活動時間をたっぷり作り心身ともに健康な体を作っていきましょう。それこそが親が子どもに残せる財産です。

