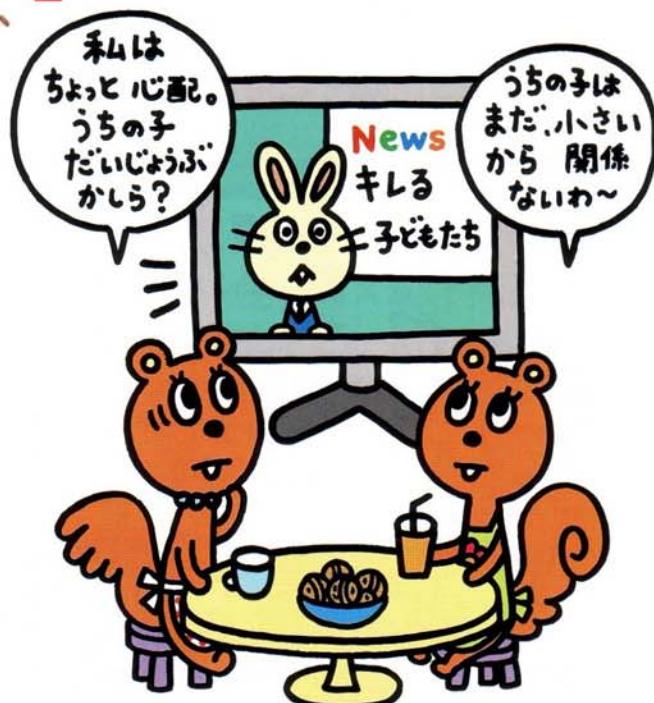


今、やっておきたい
ことを伝えます

キレイな子にするための 食育ガイド

最近“キレイな子”が増えたといわれています。わが子を将来“キレイな子”にするために、今からできることをぜひ知っておきたいもの。食事やあそびといった、毎日の生活の中で今からできることや気をつけたいポイントを、各分野の専門家に教えてもらいました。

監修=柏崎良子（内科・小児科 マリヤ・クリニック院長）、
前橋 明（早稲田大学 人間科学学術院教授・医学博士）
監修・調理・栄養計算=牧野直子（管理栄養士）
撮影=対馬一次 スタイリスト=半田今日子
イラスト=小林直子 取材・文=松崎祐子



「ここ数十年の間に世の中が驚くほど変化し、生活環境も私たちが子どものころとだいぶ違っています。便利になつた一方で、夜型の生活や朝食抜き、子どもだけでの食事など、生活へのゆがんだ影響が出ています。“キレイな子”や“学級崩壊”といった現象

も目立つようになりました。いろいろな研究結果から、そのような問題行動には生活習慣の乱れが深くかかわっています。幼児期は生活の基本を身につける大切な時期にあります。だからこそ毎日のこと、これを機会に見直してみませんか。

“キレイな子”と「生活習慣」には
関係があるといわれています

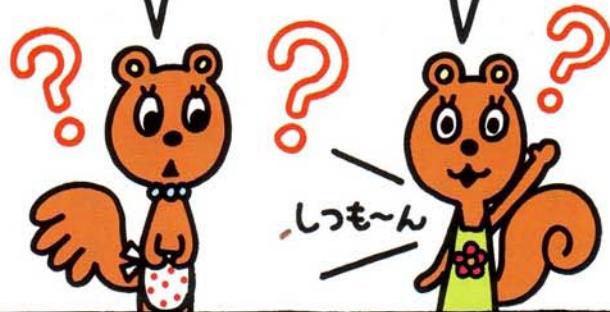
2. • 集中力がない
• 我慢できない
• イライラしがち
• 衝動的な行動

こういう行動を
しがちな子のことを
いいます

CHECK 1

1.

今、よくいわれている
キレる子って
どんな子のことをいうの？



4. CHECK 2

生活環境が
変わったことも背景に
あるといわれています。
20年前と比べて
運動量がかなり
減っています

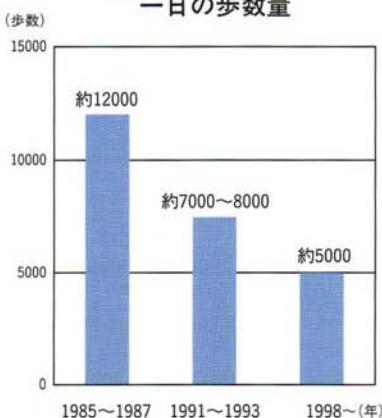


3.

あら？
うちの子
集中力が
ないかも



保育園に通う子どもの
一日の歩数量



CHECK 2

運動量が減り、低体温の
「かんしゃく」はかなり
「キレること」ではありません

幼児期は、脳からの命令を体の各器官に伝えて体をそ
のどおりに動かす神経回路の形成がまだ発達途上なため、
脳が命令を出してもうまくいかず、かんしゃくを起します
ことがあります。ボールがキャッチできなくてねる、
パズルがうまくできなくて放り投げるなどがその例で、
これは「キレる」とことではありません。根気よくつきあ
い、教えてあげましょう。でも、我慢ができない子もあるの
という場合は生活のゆがみが影響していることもあるの
で、子どもの様子を観察してみて。

“キレる子”がしがちな 行動パターン

“キレる子”というのは、注意力や集中力がなく、いろ
んなことが気にかかるとしているのが特徴。
イライラしていて、衝動的な行動もどりがち。それらが
引き金となり、人とのかかわりがスムーズにできず、ス
トレスをためていくというパターンが考えられます。

CHECK 1

6.

キレる原因として
「健やかな脳、安定した
情緒が育っていない」
ことが
挙げられます

CHECK3



5.

でも
どう、気をつけたら
いいの？



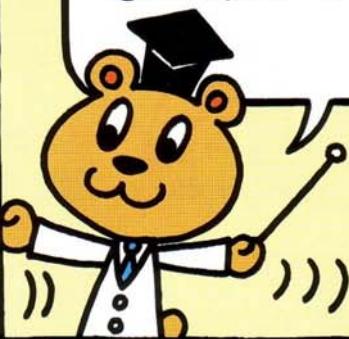
8. 生活リズム見直しテスト

- 夜10時間以上眠っている
- 朝7時より前に起きて、しっかりと太陽の光を浴びている
- 朝食をきちんと食べている
- 朝、排便がある
- 体温はだいたい36度台
- 日中(特に午後3時から5時まで)しっかり外で遊んでいる

当てはまる項目が多いほど◎。上記の項目を実践できていないからといって、すぐに心配しないで。詳しくは次のページへ。

7.

それには
生活リズムの見直しが
大切。左の項目で
どれくらいできている
かな？



CHECK3

テレビ・ビデオを見すぎていませんか？

乳幼児期から長時間視聴している子は、注意力がなく衝動的な行動をとりやすいという米国の調査結果も。テレビでは人とかわることができません。30分見たらやめるなど、だから見させないようルールを決めて。



健やかな脳と安定した情緒がないと“キレる”原因に

感情をコントロールする理性の働きには、脳の前頭葉が深くかかわっていることが、最近わかつてきました。前頭葉をよりよく発達させるためには、小さいころから人とかかわる体験をすることが大切。

ところが、短時間睡眠や朝食抜きだと、活動力が低下し、友達とも思いきり遊べません。睡眠の乱れや運動不足から自律神経の機能が低下し、情緒不安定に陥りやすくなり、ひいては学力低下・体力低下、そして心の問題を抱えることにも。生活リズムが整っていないと、理性がしっかりと働く健やかな脳を育てることはできません。また、人とのかかわりの基盤となるのは親との関係です。親の温かなバックアップがあれば、安定した情緒を築けて、「キレイな子」になります。

最近子どもの体力不足が心配されていますが、リトル世代でも一日の歩数が20年前と比べて半分以下だという調査結果も出ています。睡眠や朝食が充分でないために活動に動けない、車に乗ることが多くなり、歩く機会が減ったことなど原因是さまざま。また、自律神経の乱れやエアコンの影響で、子どもが低体温、つまり体が眠っている状態になり、体を動かすとしても力が出ないこともあります。ふだんから歩く機会を増やすなど、心がけましょう。

11. くま先生のおすすめ 親子のふれあい体操

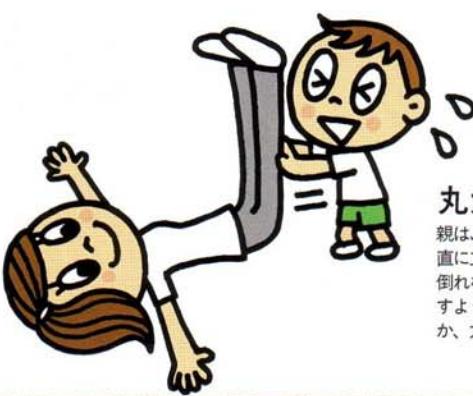


ネコ車

子どもの足首を持って、手で歩かせます。少し歩きにくそうだったら、持っている足首の高さを低めにして。慣れてきたら前進だけでなく、後ずさりにもトライを。腹筋や背筋、腕力を使うダイナミックな運動です。

跳び越しごり

親はお尻を浮かせて手をつき、子どもは親の脚の上を跳び越え、浮かせた親のお尻の下をくぐり抜けます。お尻を浮かせることで腹筋を使うので、親にとってもいい運動に。



丸太倒し

親はふとんの上などに仰向けに寝て、脚を垂直に立て、両手は左右に広げます。親は脚が倒れないように支え、子どもは親の両脚を倒すよう前後や左右に押します。どっちが強いか、力試しスタート！

CHECK5

“キレイな子”に育てるための 必要な栄養素

栄養はバランスよくることが大切ですが、成長期の脳と体には特に次の栄養素が不足しないよう心がけて。

運動 & 外遊び

生活リズムを立て直すのに効果的なのが運動＆外遊び。特に午後は户外でしっかり体を動かせば、おなかがすいて夕飯をしっかり食べられ、心地よく疲れて早く眠ることができます。遊びを通して人とかかわることで、心の充実感を得られ、安定した情緒を育む効果も。

9.

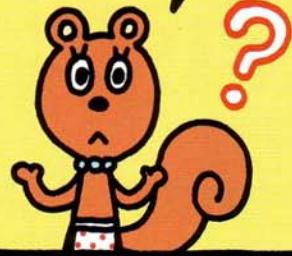
- ・睡眠
- ・朝食＆朝の排便
- ・運動＆外遊び

生活リズムで大切なのは
…

CHECK4

10.

運動って
特別なことを
しなくちゃ
いけないの？

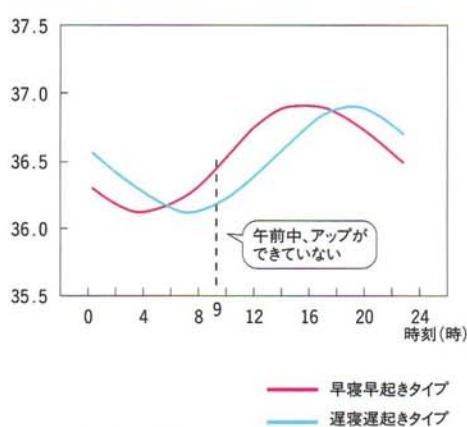


CHECK4

睡眠

睡眠は成長期の脳を守るために大切で、幼児期は10時間確保したいもの。短時間睡眠の幼児は集中力に欠け、イライラしがちです。また、遅寝遅起きだと自律神経が乱れ、体温調節機能が正常に働かず、活発に遊べないこともあります。朝7時前に起き、夜9時前に眠ることを心がけて。

人の体温の日周期リズムのずれ



資料提供=前橋 明
(早稲田大学 人間科学学術院教授・医学博士)

生活リズムを見直してみよう

13.

きしない子にするための
食事には炭水化物たんぱく質
ビタミン&ミネラル
DHA レシチンが大切です



CHECK5



12.

じゃあ
食事は?

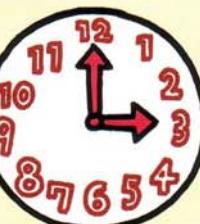


15.

次のページで
具体的なレシピを紹介します!

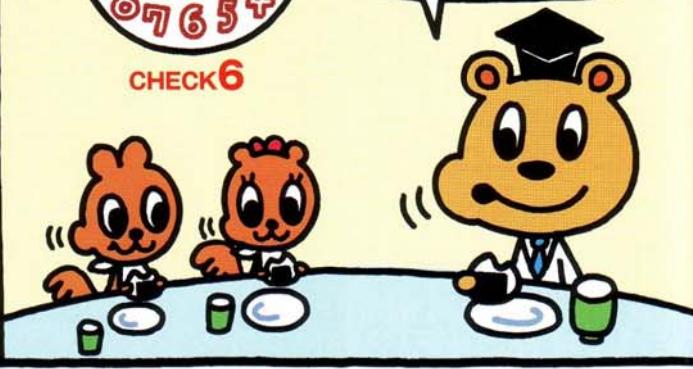


14.



CHECK6

おやつも内容や
食べるタイミングが
重要です



耳寄りコラム②

甘いものの食べすぎは低血糖の原因に!

低血糖とは血糖値*が低い状態のこと。脳がエネルギー不足なので、正常に働かず無気力になります。また血糖値を上げるためにホルモンが脳を刺激し、感情をコントロールできない=“キレ”行動をひき起こすこともあります。ジュースなど甘いものをとりすぎると、自律神経が乱れて低血糖になるので注意して。



CHECK6

おやつを食べるタイミング

食事でとったエネルギーは3時間かけて消化・吸収されます。12時の昼食の後、3時におやつをとるのはとても理にかなったこと。特に幼児は一度の食事でとれる量が少ないので、三食を規則正しくとりながら、食の間に補食としておやつをきちんと与えましょう。

必要な栄養素	主な働き	食材例
炭水化物(糖質)	体を動かす上で、特に脳や神経系の唯一のエネルギー源です。 たりないと脳が燃料切れとなり、思考力低下や疲労感をひき起こすこともあります。	穀類(米、パン、麺、シリアルほか)、いも類など
たんぱく質	皮膚や筋肉、血液、毛髪、骨など、体を構成する成分。脳の活性をコントロールする 神経伝達物質の素にもなっています。	魚介類、肉類、大豆・大豆製品(豆腐、納豆)、卵、乳製品など
ビタミン・ミネラル	エネルギーの生成や代謝にかかり、体の健康維持に欠かせない栄養素。 特にビタミンB ₁ には炭水化物(糖質)をエネルギーに変える働きがあります。	ビタミンB ₁ ……豚肉・大豆など 鉄……レバー・赤身の肉や魚・貝・青菜類など カルシウム……乳製品・青菜類・小魚類など 亜鉛……かき・あさり・レバーなど
DHA・レシチン	いずれも脳の神経細胞に深くかかわっている栄養素。 自制できないような興奮状態をやわらげ、神経伝達をスムーズにする効果があります。	DHA……うなぎ、まぐろ、青魚(ぶり、さば、さんま)など レシチン……大豆、卵黄など