



食育こ・ら・む



今月のテーマ

子どもの成長に必要な食事ってどんなもの？

特定のものに偏らない食事を

子どもが健康にすくすく育つためには普段の食事がとても大切です。では、子どもにとって理想的な食事というのはどんなものでしょう。納豆やヨーグルト、カルシウムたっぷりの小魚など健康に良さそうなイメージの食べ物が思い浮かぶ人もいるでしょうし、一汁三菜がそろった献立が浮かぶ人もいることでしょう。

もちろん、それらが不正解というわけではないのですが、健康に良さそうだからと特定の食品ばかりだと栄養の偏りが心配されますし、和食ばかりでは飽きてしまったり、食塩過多になる恐れもあるでしょう。

中には、背を伸ばしたり頭が良くなることを期待してサプリメントや栄養が強化された食品を子どもに与えている人もいるかもしれませんが。しかし、特定の食べ物や栄養が子どもの頭を良くしたり背を伸ばすようなことはありませんし、かえって栄養素の過剰症で健

康を壊す恐れもありますので注意が必要です。食べ物は薬ではありませんので、効果や効能をうたうことは法律で禁止されています。宣伝にあるようなお話は単なる体験談に過ぎないことは覚えておいて欲しいところです。

※ただし、特定保健用食品（トクホ）など法律に基づいて表示可能なものもあります。

子どもの成長に合わせて

子どもにとって理想的な食事を考えるときに忘れてはならないのは、子どもの生理的な特徴です。そして、成長するに従い生理的な特徴も変化していきますし、成長の速度も子どもによって違いますので、成長段階に合わせた食事の取り方が必要になります。

特に幼児期頃までは、身体の大きさの割に必要な食事量が多いのですが、胃の容積は小さく、消化機能も未発達です。一度にたくさん食べられないため、午前と午後のおやつで補う必要があります。

また、食材もタンパク質やカルシウムといった成長に大事な栄養

素が多く含まれる肉や魚、乳製品、野菜であれば緑黄色野菜がしっかりと取れる献立が良いでしょう。

おやつは不足しがちな栄養を補えるものを

おやつは食事の一环と書きましたが、おやつは子どもにとって楽しい時間でもあります。あまり栄養ばかりに目がいきすぎてしまうのも良くありません。幼児期は1日の食事の15〜20%程度の量を目安におやつを提供すると良いですが、普段の食事では不足しがちな

栄養をここで取れると良いでしょう。日本人の日常の食事では不足しがちなカルシウムが確保できる乳製品や、ミネラルや食物繊維が豊富なナッツ類などを使ったお菓子がオススメです。ただし、気管に詰まりやすく窒息の危険もあるので、3歳までの子どもにはやわらかいものや小さく砕いたもの、ペースト状のもの以外は与えないでください。食事でご飯をあまり食べたがらないお子さんであれば、おせんべいやフルーツサンド

など穀物をおやつで取ることもできます。

成長段階に合わせた食事の取り方が大切です。幼児期までは、不足しがちなカルシウムや食物繊維をおやつで補えると良いでしょう。

次回は「食品添加物って怖いもの？」です。お楽しみに！

PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に『管理栄養士パパの親子の食育book』（メタモル出版）、共著書に『各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと』（メタモル出版）、『謎解き超科学』（彩図社、監修者として『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すこいぞ! やさいーズ』（オレンジページ）がある。

