

おしゃべり通信

№. 255 R3. 2. 15 発行 如春会 浦田医院



子どもの成長に必要な栄養素とは？

『食』を通して健やかな心と身体を育みましょう

生活リズムに合わせたバランスとタイミングが大切

ヒトがもつ生活リズムの周期は生来 25 時間。地球上に単細胞生物が出現したときの地球の自転周期です。それを現在の地球の自転周期 24 時間に合わせて生活しています。この調整力をつけるために必要なのが、「朝の光」と「朝ごはん」です。

- ① 朝の光を浴びることで 15～16 時間後に眠りを誘うホルモンが出ます。夜は入眠予定時間の 2 時間位前から部屋を暗くして静かな環境を作りましょう。
- ② 朝ごはんは内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。



生活リズムは、脳や身体の成長発達の基盤です。健やかな生涯のためにも小さいころから生活リズムを確立しておくことが重要です。

1～2歳

3回の食事と2回の補食で生活リズムを整えましょう

第一臼歯が生えてきたらステップアップのサイン。奥歯が生えてくると食べ物をかみつぶせるようになるので、少しずつ噛み応えのあるものをあげるようにしましょう。第一臼歯が生えてくる月齢には個人差があるので、子どもの成長、口の動かし方を観察して食材の大きさや柔らかさを調整します。

・「補食」という考え方

幼児の消化・吸収機能はまだまだ未発達なため、3回の食事だけでは必要なエネルギー量や栄養素量を摂りきれません。1度に食べられる量も少ないため、午前中と午後にそれぞれ100kcal程度の補食をあげましょう。いわゆる「おやつ」ですが、3回の食事では十分にとりきれない栄養素を補給してほしいので、ここでは「補食」という言い方をします。

例えば・・・

ビタミンの補給：フルーツ類

カルシウムの補給：牛乳やヨーグルト

ミネラルの補給：わかめやひじきを混ぜたおにぎり

などはいかがでしょう。不足しがちな水分も一緒に補給しましょう。



・「食べることは楽しい」と感じられる食卓に

2歳後半以降、第二臼歯が生えそろうと本格的な咀嚼ができるようになります。それまでは咀嚼の練習期間と考え、食べこぼしたり、好き嫌いすることがあってもおおらかに見守りましょう。

3～5歳

豊かな食体験が身体も心も成長させます

20本の乳歯が生えそろい、しっかりと噛めるようになってきたら、ほとんど大人と同じものが食べられます。

・積極的に取りたい栄養素

エネルギー源：穀類

たんぱく源：肉や魚、卵、大豆製品

鉄、カルシウムなどのミネラルやビタミン



・噛む力をつけよう

口当たりのよい柔らかいものばかりになっていませんか？

◇ 野菜は大きめにカット

◇ 弾力のあるもの

◇ シャキシャキしたもの

など食材の工夫をし、丸呑みせずよく噛んで食べる習慣が
つくように導いてあげましょう。濃すぎる味付けや刺激物は
避けましょう。

・食事の時間は家族のコミュニケーションの時間

幼児の食事は、神経機能や情緒の発達においても大切な役
割を担っています。食事のマナーを身につけ、食事中の会話
を通してコミュニケーションの基礎を築きます。子どもの「孤
食」はネグレクトにつながる大きな問題です。家族で食卓を
囲み、家族のコミュニケーションの場にしましょう。

参考：JAすくすくこども食手帖
文責：管理栄養士 金柿

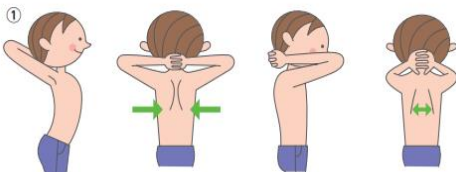


からだを上手く使えないという不調 「子どもロコモ」増えています！

ロコモ・・・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、筋
肉や骨など身体を動かす「運動器」の働きが衰え、立つ、歩くとい
った基本動作が難しくなることをいいます。

高齢者に特有の不調だと思われていましたが、子どもにも
同様のものがあります。－身体を上手く使えず、けがをする。
姿勢が悪くて疲れやすく、学力にも影響が及ぶ－そんな異変が
「子どもロコモ」の特徴。歩数を増やすことは子どもロコモ予防
に直結する有効な手段です。小学校3年生の1日の歩数は現在
4500歩。昭和35年には15000歩でした。

●子どもロコモ体操



深呼吸をします。息を吸う時に肩甲骨を閉じ、息を吐く時に開きます。



それぞれ、ゆっくり正確に5回ずつ行いましょう。

何かスポーツをし
ていても、身体の使い
方が悪かったり、柔軟
性が欠けている場合
もあります。親子で子
どもロコモ予防体操
を実践してみましょ
う。

参考：子どもロコモ読本、熊本日日
新聞 2020年6月4日「子ども
ロコモ」高まる懸念
文責：管理栄養士 金柿