



／ パパさん管理栄養士の ／

食育こ・ら・む



今月のテーマ

読者からの質問にお答えします！

今回は皆さんからお寄せいただいた質問にQ&A形式でお答えしていきます。

Q. 子どもに野菜をたくさん食べさせるのが大変です

A. 日本人に不足しがちな栄養素である、カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミンなどを確保するために、大人では野菜を1日350gから400gほど食べると良いと推奨されています。子どもには「野菜を1日〇〇g食べましょう」という具体的な目標はないのですが、大人の350gというのもキャッチコピーのようなもので、不足しがちな栄養素を全て野菜から取らなくてはならない、という意味ではありません。食物繊維は豆やナッツ、玄米などにも多く含まれているので、それらを組み合わせることで栄養を確保できれば良いのです。野菜が苦手な子どもであればフルーツを代わりにしても良いですし、おやつにはアーモンドやピーナツなどを与えれば無理なく栄養が確保できると思いますよ。

※ナッツ類はそのまま与えると窒息の危険もあるため、3歳までの子どもには砕いたものやペースト状のものを与えるようにするなど注意が必要です。

Q. 子どもの外食でバランス良く栄養を取るコツは？

A. 外食するときには、それぞれのメニューなどの特徴を知っておくことがバランス良く栄養を取る秘訣です。外食は全般的に野菜が不足しやすいということが言えますが、普段から野菜をしっかりと食べていれば、そのときぐらには不足しても問題ありません。栄養を取ることよりもレジャーとして外食を楽しんでも良いのではないのでしょうか。

外食の頻度が高い場合には、定食型のメニューや、野菜の多いサイドメニューを頼むようにします。また、外食をする日の前後は、不足が予想される栄養素を意識した献立にすれば問題ありません。例えばラーメンやうどんなどの麺類は、炭水化物や塩分が多く、野菜やたんぱく質が少ない傾向にありますので、追加でサラダを頼んだり、翌日の献立で野菜やたんぱく質を補うように意識すると良いでしょう。

Q. 子どもにおすすめの夏バテに効く食べ物は？

A. 残念ながら、これを食べれば夏バテ解消！という食事はありません。夏バテを悪化させないための胃や腸に優しい食事、夏バテを乗り切ることが大切です。

・冷たい飲み物は控えめに
冷たい飲み物ばかりだと胃の温度が下がり消化に時間がかかるので、胃もたれの原因になりたり食欲が落ちてしまう恐れがあります。できるだけ温かい飲み物を与えることが大切です。

・しっかりと加熱をして消化しやすく
生野菜や刺身などの加熱してない食べ物は、さっぱりしますが意外と消化には良くありません。生野菜サラダよりも温野菜サラダ、刺身よりも焼き魚や蒸した魚、肉は脂の少ないものをおすすめ。冷たいものを食べるときは、少しずつよくかんでから飲み込むように伝えましょう。

・スパイスや香り、食感の良いものを

低下した食欲を引き出すキーワードは「香り・うま味・風味・食感」です。定番の夏野菜カレーは、スパイスの食欲増進効果によって、煮込んで消化の良くなった野菜をたっぷり食べられるうれしいメニューです。

次回は「子どもの塩分摂取について」の予定です。
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「新装版 管理栄養士パパの親子の食育BOOK」（内外出版）、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 すごいぞ！やさいーズ』（オレンジページ）がある。

