



／ パパさん管理栄養士の ／

# 食育こ・ら・む



今月のテーマ

子どもの朝食はどんなものを食べさせれば良いの？

「早寝早起き朝ごはん」。食育でもおなじみのこのフレーズですが、時間に追われてしまい、おろそかになりがちなのが朝食です。子どもが朝食をしつかり食べない、と悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。今回は、なぜ子どもにとって朝食が大事なのか、毎日食べてもらう工夫などをお話ししてみたいと思います。

## 1食でも欠けると十分な栄養を取れません

子どもは成長のために必要な栄養素が多く、体の大きさの割にたくさん食べる必要がありますが、消化器官が未発達であるため、一度にたくさん食べるのができません。ですから、1日3食+おやつでしっかりと栄養を確保することが大切です。ところが朝食を抜いてしまうと、前日の夜から半日もの間、体にも栄養が入らないことになり、血糖や体温を維持するた

めに足りない分は、筋肉のタンパク質を分解してまかなうこととなります。こうした状態が長く続いてしまう場合を飢餓状態と言いますが、体にとっては緊急事態です。このような状態で運動や勉強をしても力を発揮できないのは当然です。

## 十分な睡眠時間で元気に起きられる工夫を

子どもが朝食を欠食してしまう理由を調査した資料を読むと、就寝する時間が遅くなるほど朝食を欠食する傾向があるようです。睡眠時間が足りず、体が半分眠っている状態では、食欲が出なくても不思議ではありません。夜更かしして夜遅くにスナック菓子やジュースを飲んでいる場合も、胃がもたれて食欲が出ないかもしれません。まず、元気に起きられるような生活習慣を作っていくことが大事ですね。

共働きの家庭では、仕事を終

えて帰宅してから夕食を用意するので、どうしても時間が遅くなってしまふことが多いと思います。家庭環境にもよりますが、夫婦どちらか、早く帰宅した人が食事の支度をする、野菜を有効活用するなど工夫できるところはありそうです。

## 簡単なものでも食べさせましょう

そうは言っても毎日早寝できるわけでもありませんし、食欲のない日もあると思います。朝食も毎回ご飯を炊かなくてはいいけないということはなく、ある日はお茶漬け、別の日は牛乳をかけて食べられるグラノーラ、豆腐や卵などの手軽に食べられるおかずを添えるだけ、という日があっても良いと思います。最後にありますが、朝食は脱水予防のためにも大切です。就寝中は気が付かないうちに汗などで水分が失われてしまい、朝

は脱水状態になりがちです。栄養をしっかりと取れる食事が理想ですが、できない場合も水分補給を目的に、スープや牛乳などを必ず飲ませてから送り出してあげるようにしましょう。

次回は「子どもの食べ過ぎが心配です」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。

