



百合台保育園

H29年1月

今月の目標

【 冬の生活と食事 】

人間は昼行性動物で、日の出から日の入りまで活動し、日没と共に休息に入るという日周リズムをもっています。

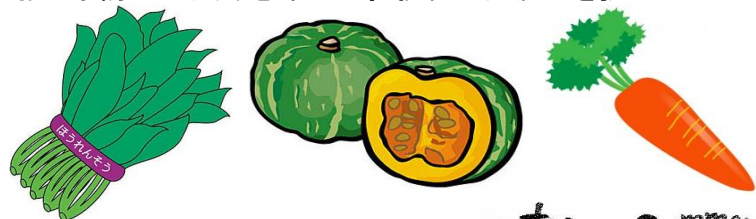
日の長い季節には活動時間は長く、日の短い冬場は早めに活動を切り上げ、休息の時間を長くするのが自然です。

※ 冬場の基礎代謝と食べ物

冬場は基礎代謝量も増え、さっぱりとしたものが食べなくなる夏場と違い、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源の摂取量が増えます。

この栄養源が消化・吸収・代謝され、エネルギー効率を高めるための触媒的な役割を果たしているのが野菜・海草・果物・乾物、そして発酵食品です。

ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素の供給源であるということも含めて、特に人参、南瓜、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富ですので、風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます。

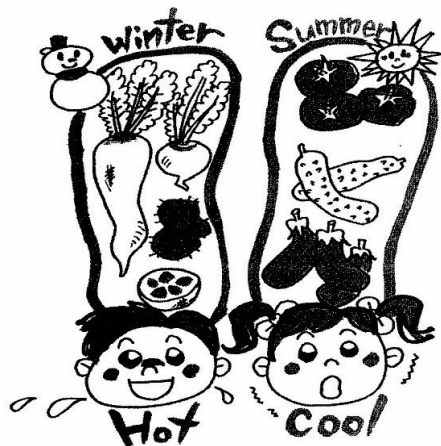


※ からだを温める食材

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味がよくなる冬の野菜です。

大根、かぶ、ごぼう、里芋、蓮根、生姜などの根菜類は、からだを温めるものが多いので積極的にとりたいたいものです。

胡瓜やトマト、茄子など本来は夏に採れる野菜はからだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを摂りすぎると、からだを冷やしすぎてしまう恐れがあります。



※ 風邪と冬の食べ物

風邪の時に大根の絞り汁と生姜を、お湯で薄めて飲まれたことはありませんか？大根にはのどの炎症を抑える効果があると考えられているため、のどの痛い時によく用いられます。

また、風邪のどが渇く時に葛湯をよく飲みますが、葛には口の渇きを抑える作用や筋肉の緊張をほぐす作用があります。軽い風邪ならこういった台所にある食材を利用するのも良いかもしれません。



※ 熱が出た時、お腹を壊した時には…

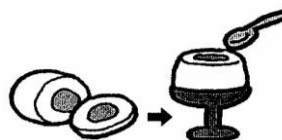
熱があつて食べたくない、そんな時でも水分補給は必要です。熱によりからだの水分が失われると脱水状態になります。お腹を壊して下痢の時はお水やスポーツ飲料、薄めに入れた番茶などがよく、ハチミツや黒砂糖を溶かして入れるのもよいでしょう。

熱がどんどん上がっていく時は寒くなりますので、こんな時は飲み物を温めて下さい。少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、味噌汁、スープがおすすです。元気に向かって少しずつ食べ物を増やしていきます。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化が良い温かい物をメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近づけていくのがよいでしょう。

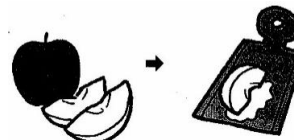
〈 ごはん → おかゆ → おもゆ 〉



〈 固ゆで卵 → 半熟卵 〉



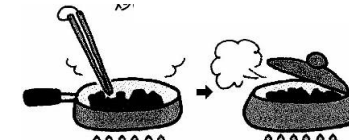
〈 りんご → すりおろしりんご 〉



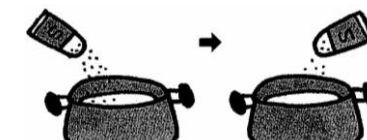
〈 パン → トースト → パンがゆ 〉



〈 炒めた野菜 → 蒸し野菜 〉



〈 塩味 → いつもより薄味 〉



※ 矢印の順に消化が良くなります。病状によって使い分けて下さい。

食育だより

百合台保育園

H29年2月

今月の目標

【 子どもの体と健康 ～ 子どもの生活習慣病 】

以前は、成人病といわれ、中高年に起こるものでした。しかし子どもにも多くなってきたため、小児成人病と呼ぶようになりました。現在は、年齢を問わず生活習慣病といわれています。



* 生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群

【 生活習慣病の代表的なもの 】

- ・ 高血圧
- ・ 高脂血症
- ・ 肥満
- ・ 糖尿病
- ・ 骨粗鬆症
- ・ 心疾患
- ・ 脳血管障害



* こんな食事をしていませんか？

下記のような食事は生活習慣病の一因で

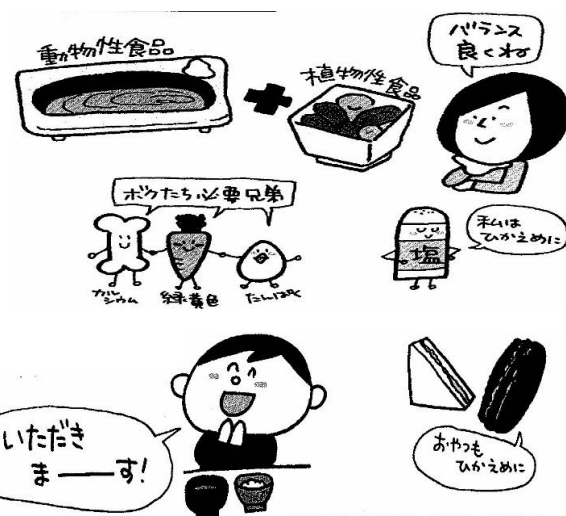
1. 朝食の取り方が少ない
2. 間食が多い、夜食も多い
3. 糖分、脂質が多い
4. インスタント食品、スナック菓子が多し
5. 緑黄色野菜が少ない
6. カルシウム摂取不足
7. ビタミンB2摂取不足
8. 獣肉、鶏肉が多く、魚が少ない
9. 食塩の摂りすぎが多い
10. 偏食が多い



「子どもの生活習慣病」 大國真彦 (芽ばえ社) より

* 生活習慣病予防のための食事

1. 雑食にする
動物性食品も植物性食品も
2. 食品数を多くする
季節の食品を数多く
3. カルシウムを十分に摂る
4. 緑黄色野菜を十分に摂る
5. 脂質は質と量を適切に
6. たんぱく質は十分に摂る
7. 味付けを美味しく
8. 食塩を控えめにする
9. 偏食にしない
10. 間食を多くしない
11. 食事を楽しく食べる



「子どもの生活習慣病」 大國真彦 (芽ばえ社) 参考

* 肥満の原因

体を使わないで食べすぎが続くと、誰でも肥満化します。消費エネルギーを摂取エネルギーが上回り、余剰のエネルギーが脂肪組織に脂肪として蓄えられるためです。

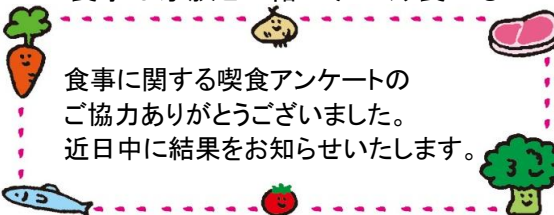
【 5つの主な原因 】

1. 親からの遺伝的体質
2. 食べ過ぎ
過食が肥満の最大の原因です。
3. 運動不足
4. 過保護
子どもが欲しいがだけ、おやつや食事を与えればどんどん太ります。
5. 肥満の家族性
家族の生活習慣があらわれます。



* 肥満を防止するポイント

- ・ 適度な運動をする
- ・ テレビは連続1時間以上視聴しない
- ・ おやつは時間を決める
- ・ 1日3食規則正しく食べる
- ・ 食事は家族と一緒にゆっくり食べる



食事に関する喫食アンケートのご協力ありがとうございました。近日中に結果をお知らせいたします。



百合台保育園

H29年3月

7月の日曜

【 良い質の食品を選んで 子どもの味覚を守ろう！ 】

食品添加物は純粋な化学物質が多いので、個人差がありますが口腔内の粘膜、舌、胃の粘膜を刺激することがあります。また、複数の添加物を含むものほど刺激性が強いと思って良いでしょう。

それをどのくらい感じるかは個人差があります。でも、刺激を感じないからといって悪影響を受けていないわけではなく、認識するかしないかの違いです。子どもたちは鋭い感覚をもっており、添加物に敏感に反応することがあります。例えば、お寿司の海老を『プールのにおいがする』などと言って、食べない子がありますが、それはおそらく、消毒に使われた次亜塩素酸ナトリウムで魚介類を処理すれば日持ちがするので、仕入れの段階で消毒処理されたものと思われる。こういうにおいに対する感覚は、大人になるにつれて麻痺してしまうこともあります。子どもの「嫌なにおいがする」「嫌な味がする」という鋭い感覚を大切にすることが大事です。

味覚を育てている途上にある子どもの感覚を大切に、できるだけシンプルで、添加物の少ない食べ物を選んであげましょう。

＊ 食品添加物には天然と合成の2種類がある

〈 天然添加物 〉

天然に存在する植物、海藻、昆虫、細菌、鉱物などから特定の成分を抽出して作られたもの。長年使われてきた天然添加物は「既存添加物」とも呼ばれる。基本的に安全性の高いものが多いが、一部にはアレルギーを起こすなどの問題があるものもある。

〈 合成添加物 〉

石油製品などを原料として化学合成されたもの。ビタミンCやEなど、元々食品に含まれる成分をまねて作ったものは安全性が高いが、甘味料のアセスルファムK、防カビ剤のOPPなどの自然界に存在しない化学合成添加物の場合、人体への悪影響が懸念されるものが多い。

※自然界に全く存在しない化学合成物質の多くは、人間の体内で消化・分解されません。そのまま腸から吸収され、血管内入って「異物」となり、体をグルグルめぐることによって臓器にダメージを与えたり、免疫やホルモンのシステムに異常を起こしたり、細胞の遺伝子に突然変異を起こさせる危険性が指摘されています。

＊ 最低限これだけは避けたい添加物

① 発色剤【亜硝酸ナトリウム】

《 ハム・ベーコン・ソーセージ・たらこ・明太子 》

ハムの原料である豚肉には赤い色素が含まれていますが、この色素は酸化すると黒ずんだ色になってしまいます。それを防いできれいな赤色に見せるために使われるのが、発色剤の亜硝酸ナトリウムです。亜硝酸ナトリウムが肉に含まれるアミンという物質と反応すると、発がん性が認められているニトロソアミン類が発生するので危険です。



② 甘味料【アスパルテーム、スクラロース、アセスルファムK(カリウム)など】

《 ガム・あめ・飲料(特にカロリーオフやゼロカロリーのもの)・ゼリー・パン・漬物 》

合成甘味料のアスパルテーム、スクラロース、アセスルファムKは、カロリーが少ないか、カロリーゼロであることが特徴で、ダイエットをしている女性や健康志向の人をターゲットにした商品に多く添加されています。

しかしアスパルテームは脳腫瘍や白血病を引き起こす疑いがあります。スクラロースは、日本では禁止された農薬のDDTやダイオキシンなどと同じ有機塩素化合物で、動物実験で免疫に悪影響が出るという結果が出ています。



③ 着色料【タール色素(青色1号又は青1、赤色2号又は赤2などと表記)】

《 漬物、菓子パン、あめ、チョコレート、ビーンズ、清涼飲料 》

ドイツで19世紀の中頃、コールトールを原料に作られたもの。元々は繊維や化粧品に使われていたもので、体内で分解されないため食品に使うべきではない物質です。発がん性や催奇形性(胎児に奇形をもたらす毒性)の疑いがあるものが多いです。

タール色素には多くの種類があり、一度食品添加物として認められましたが、その後、発がん性などの理由で使用禁止になったものも多くあります。現在は12種類の使用は認められていますが、今後禁止になる可能性もあります。

業務用のイチゴのかき氷のシロップに使われている赤色2号は、アメリカでは発がん性があるとして使用が禁止されています。市販のシロップには使われていませんが、業務用には使われているので注意して下さい。また、赤色102号、黄色4号、黄色5号は蕁麻疹を引き起こすことがわかっています。



ガンの要因である食品添加物は私たち自身の努力で遠ざけることが可能です。食品添加物の見方を覚えて、これらの危険な添加物をできるだけ使わないようにしていきましょう！！