



／ パパさん管理栄養士の ／

食育こ・ら・む



今月のテーマ

大人の“健康的”な食事を子どもに与えてもいい？

子どもでも大人でも、健康のためには栄養バランスのとれた食事をしっかり取ることが大切ですが、大人にとって健康食でも、体がまだ完成していない子どもには負担になってしまうことがあります。そこで、健康食と思われる「ヘルシーメニュー」の意外な落とし穴や、話題の「糖質制限食」を例にして説明します。

成長に必要な栄養素が不足することがあります

私が特に気になっているのが、野菜たっぷりで食物繊維もとれる、油控え目のヘルシーメニューです。子どもにも良い食事として紹介されることも多いのですが、体の小さい子どもは一度に食べられる量が少ない割に、成長のためにいろいろな栄養素をたくさんとらなければならぬので、野菜が多い料理は水分が多く、かむのに時間がかかり、体を作るたんぱく質を十分に取ることが難しくなります。

また油は1グラムで9キロカロリと、少ない量でたくさんのエネルギーを持つため、大人にとっては健康に良くないと思えますが、一度にたくさん食べられない小さい子どもには効率良くエネルギーを得られる大事な食品なのです。このように大人にとって健康に良い食事が子どもにも良いとは限りません。

動物性食品・食物繊維が多い食事にも注意が必要です

ヘルシーメニューと同様、大人にとって関心が高い糖質制限食は、一見すると肉や魚などの動物性食品が多く、成長期の子どもにも良さそうに見えます。体に必要な栄養を取ることはできるのですが、動物性食品はどうしても消化に負担がかかるため、多すぎると下痢や嘔吐など消化不良を起こしかねません。飽和脂肪酸も多くなりがちな食事ですので、大人になってから生活習慣病の危険性を高める心配もありそうです。

配もありません。

また、歯並びを良くしたりあの力を強くする目的で、雑穀や食物繊維の多い野菜などよくかまない飲み込みやすい食品を取り入れることがあります。これも子どもの発達状態によっては負担になることもあるので注意です。奥歯が生えそろっていないかたたり、すりつぶして食べる能力がまだ身につけていない子どもでは、食べ終わる前に疲れてしまったり、飲み込むのが大変で食事を残してしまうこともあります。このようなことが続くと食事が楽しくなくなり、食べにくい食品を嫌いになってしまいかねません。

週に一度程度の食事として楽しんで

健康に良さそうなメニューも子どもにとっては負担になると書きましたが、問題になるのはその頻度です。一週間に一度くらいならそのような食事をして

も基本的には問題ありません。むしろいろいろな食経験を持つ良い機会になるでしょう。多量の食品を満遍なく食べることで、栄養が特定の食品に偏るとなく、自然に栄養バランスが取れるようになることが期待できます。

次回は「こ食って本当に悪いの？」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。



はみだしほっと

「りーちゃんのできるかな？」のさといもプリン、豆乳を使って作るなんてヘルシーですね。ゆであずきもおいしそう。是非作りたいです。(太田市:さん母さん)