



食育だより 令和2年度秋号 根室市保健課健康推進担当

今年度も食育アンケートにご協力いただきありがとうございました！今回のお便りでは、アンケート結果と食生活改善のアドバイスに加えて、アンケートに書いていただいた食事に関するお悩みを一部抜粋して、Q&A を載せました。少しでも日々の子育てのお力になれば幸いです。

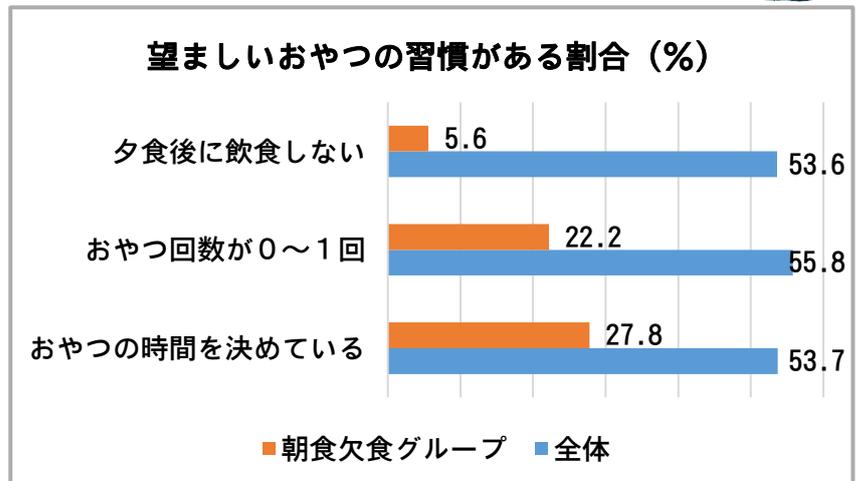
朝ごはんを食べたがらない原因って？



今年度の朝食欠食率は、6.1%でした。依然として高い状況が続いています。朝食を食べない理由として、最も多かった項目が「食べたがらないので無理に与えない」でした。そこで、どうして食べたがらないのか原因を探ってみると、このようなことがわかりました。

朝食欠食グループでは、全体と比べて、「望ましいおやつ

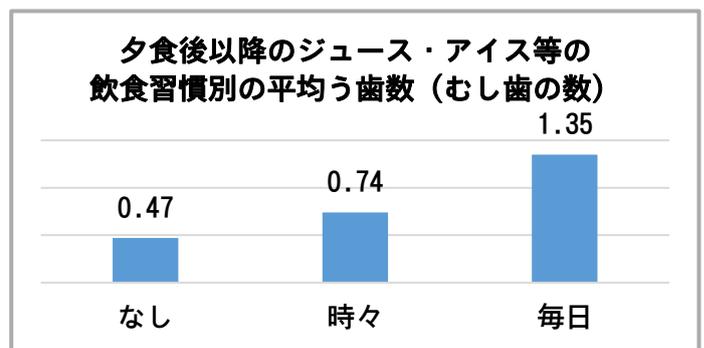
の習慣がある割合」が少ないことがわかりました。夕食後に飲食しない割合をみると一目瞭然です。夕食後に水やお茶以外のものを飲食すると、質の良い睡眠が妨げられ、消化も不十分となり、寝起きが悪い、胃もたれといった状態になりやすいたことがわかっています。



夕食後の飲食が及ぼす悪影響

ある調査によると、夕食後の飲食の頻度が多くなるほど虫歯の数が多くなるということがわかっています。

夕食後に水・お茶以外のものを飲食するとどうして虫歯になりやすいのかというと、夕食後は歯を虫歯から守ってくれる唾



液の虫歯予防作用には、食べかすを洗い流したり、歯垢の発生を抑えたり、歯の再石灰化（歯の修復）を促したりといった作用があります。



おやつの時間

- ・食事の2時間前には食べ終える
- ・だらだらと食べずに時間を決めて食べる

おやつの回数

- ・3歳まで 1日2回
- ・3歳から 1日1回

望ましいおやつの習慣

おやつの種類

- ・ビタミン・ミネラル・食物繊維を補えるもの（果物・牛乳・ヨーグルト・さつまいもなど）
- ・市販のお菓子を選ぶときは、脂肪分・糖分・塩分が少ないこども用のお菓子を選ぶ



🍴🍴 こどもの食事お悩みQ & A 🍴🍴



食事中の集中力が長続きせず、歩きまわってしまいます。

A. こどもの集中力は長続きしないものです。大人の言っていることがわかるようになったら「ごちそう様をするまで席を立たない」といった約束をしてみましょう。すぐにそのルールを守れるようになるわけではありませんが、根気よく言いかけさせることが大切です。後を追いかけて食べさせるのは、立ち歩きながら食べる習慣がつくと良くないので控えた方がよいでしょう。

また、大人が食事中に調味料をとりに立ち歩いたり、おもちゃが見える場所に置いてあったりすると、子どもの遊びたいスイッチを刺激してしまいます。このような歩きまわる原因になっているものを減らすこともポイントです。



だらだら食べて、食事に時間がかかります。



A. 食事の時間にお腹が空いているということは大前提です。食事前や夕食後の飲食はなるべく控えましょう。また、食べにくさから食事が進まないこともあります。特に朝は手に力が入りやすく、スプーンやおはしなどを使いづらいので、ご飯はひとくちおにぎりにしたり、つまようじをさしておいたり食べやすい工夫してみると良いでしょう。テレビは消すなど食事に集中できる環境づくりも忘れずに！



好き嫌いが多く、困っています。

A. こどもの味覚は大人の2～3倍するといわれています。野菜で苦手な食べ物が多いのも、苦味や土臭さ、青臭さなどを感じやすいためです。また、子どもは噛む力、すりつぶす力が大人より弱いので、繊維の多い葉物野菜や固い根菜、肉などを食べにくく感じるようです。

おはなしができるようになったお子さんには、苦手な食べ物の苦手ポイントを聞いてみるのもよいでしょう。工夫のヒントになるはずですよ。

幼児期は「食べることは楽しい」ということを学ぶ時期でもあります。苦手な食べ物が特定の食材である場合は、他の食材で栄養を補えるので、無理強いしてまで食べさせる必要はありません。



野菜調理のコツ



繊維にそって切る	繊維を断つように切ると苦味が出やすいので、繊維にそって切ると苦味を感じにくくなります。
すりおろす・細かく刻む	苦味や酸味、特有の香りや食感は、細かくすることで和らぎます。
油で炒める・揚げる	ピーマンなどの野菜の苦味は、細かく刻んで油でじっくり炒めると苦味が気にならず旨味がアップします。
電子レンジであらかじめ加熱	電子レンジで加熱しておくことで、野菜の甘味が引き出されます。

