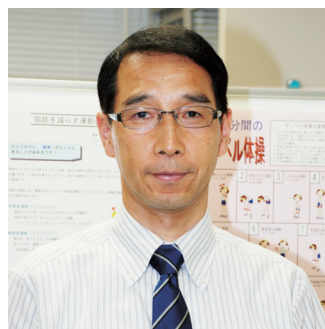


# 家族そろっての食事が 子どもの心身を育みます。



「食育基本法」が制定されて約10年。「食育」という言葉はずいぶん私たちの生活に浸透してきました。しかし、一方で未だ「欠食」する子どもや「孤食」の子どもなど、「食」をめぐる様々な問題が顕在し、健康面への悪影響も心配されています。そこで、今月は、『現場で役立つ子どもの栄養学入門』（ラピュータ）の著者であり、医学博士である柳田昌彦先生に、子どもを取り巻く「食」の現状や、健康的な食生活のあり方についてお話を伺いました。



## 朝食の役目

食事を抜いてしまうことを「欠食」と言い、7歳〜14歳の子どもの朝食欠食率をみると、男子3.6%、女子は4.5%となっています（平成24年国民健康・栄養調査…厚生労働省）。だいたい、欠食は朝食になるのですが、その理由は「時間がない」「食欲がない」が多く、これらはライフスタイルの乱れが大きく関係しています。

今の子どもたちは、習い事や塾で帰宅が遅いうえに、深夜までテレビを観たり、ゲームをしたりして、就寝時刻が遅いため十分な睡眠がとれていません。また、遊びは室内で、体を動かす機会が減っているため、疲れて熟睡するということもあまりありません。結果、起床時刻は遅くなり、朝食を摂る時間はありませんし、体が十分に目覚めていないのですから、食欲もでません。

朝食は1日の始めのエネルギー補給の場です。体には前日の夕食後から、約10時間栄養が補給されていませんから、血糖値や

柳田 昌彦（やなぎた・まさひこ）先生  
同志社大学スポーツ健康科学部 教授・医学博士・剣道教士七段  
筑波大学大学院体育研究科修士課程修了、群馬大学大学院医学研究科博士課程修了。主な研究分野は公衆衛生学、運動疫学、スポーツ栄養学。主な著書に『スポーツ医学』（中央法規出版）、「子どものスポーツ医学入門」「子どものスポーツ栄養学入門」（山海堂）などがある。

## 「食育力」をもっと磨こう

体温が最低レベルまで下がっています。朝食を摂ることで、血糖値が上昇して、脳や筋肉などにエネルギーが行き渡ります。また、食べることで体温が上がり、体が動かしやすくなります。朝食を摂ってはじめて、脳も体も使える状態になります。逆に、朝食を欠食すると、やる気は上がらず、疲労感や息切れ、立ちくらみやめまい、うつ症状などが起こりやすくなります。

### 食事は心をつなぐ最高のツール

また、近年、食事を一人で摂る「孤食」が増えています。核家族化や少子化が進み、一家団欒で食卓を囲むという機会が少なくなったことが一因です。孤食をする「食事がつまらない」「食欲がわかない」「だから食いをする」など、悪い食習慣が身についたり、家族とのふれあいが乏しくなるため、協調性が育ちにくくなったりもします。

私には大学生になる息子と娘、そして妻がいるのですが、子どもたちが幼かった頃から、必ず守っていたことが一つだけあります。それは、夕食は家族全員で摂る、ということです。仕事柄、研究室にこもりつきりになることが多かったのですが、夕食時になると研究を中断して一旦家へ帰り、食事を摂り、済むとまた研究室に戻り、研究を再開していました。

子どもたちは小学生の頃は、学校であったこと、友達と遊んだことなどをいつも楽

しそうに話してくれました。中学生になると勉強やクラブのこと、高校生になると複雑な友達関係の悩みなども加わりました。涙ながらに友達とのメール上での行き違いを話し始めたこともありましたが、時にアドバイスをすることもありましたが、基本、私は聞いているだけです。

私にとっては、子どもたちの様子がわかる時間であり、子どもたちは言いたいことを言い、ストレスを発散する場が、この夕食の時間だったのです。思いをすべて吐き出すと、翌日は笑顔で登校していました。食べるのが嫌いな人は、ほとんどいないと思います。さらにおいしい料理を囲むと話も弾みます。食事の場というのは、コミュニケーション力が育つ絶好の場所なのです。

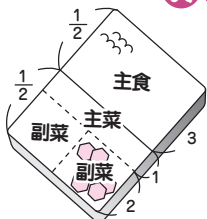
### 食事の基本はバランス

家族そろって食卓を囲み、楽しい食事の時間を過ごすことで、「心」は豊かになります。さらに成長期のこの時期には、しっかり「身体」を作ってほしいと思います。それには、まず、消費するエネルギー量と摂取するエネルギー量の収支バランスを均等にすることが基本です。その上で、身体づくりの素材となる栄養素をしっかり摂ることが重要になります。しかし、適量を摂取できているのかどうかを判断するには、専門的な知識が必要になってきます。

そこで、自分にふさわしい栄養素（食品

類)の量とバランスが手軽に把握できる方法「お弁当箱ダイエット」をお伝えしたいと思います。ダイエット」といっても食事制限を行うものではありません。お弁当箱を一つの目安にして食事の適量を覚え、過食を防ぐ一方、栄養不足や栄養素バランスの偏りも押さえられるという方法です。ぜひ、お子さまのために、家族のために、そしてご自身のために、実践してみてください。

## お弁当箱ダイエット



【おかずの例】

- 赤：プチトマトや人参などの野菜、海老やかまぼこなどの魚介類。
- 黄：カボチャやトウモロコシなどの野菜、ジャガイモなどのイモ類。
- 緑：ホウレン草やブロッコリーなどの野菜。
- 茶：肉類や魚類。
- 黒：のりやひじきなどの海藻類。

### 1 お弁当箱を用意する

性別や年齢、運動量に応じて1日の推奨エネルギー必要量 (p.4参照) から1食分のエネルギー量を算出、1kcalを1mlと換算し、同じ容量のお弁当箱を選びます。

### 2 お弁当箱の面積の割合を主食3 (約半分)、主菜1、副菜2と考える

主食 (ご飯などの穀類) を3、主菜 (肉や魚、卵料理など) を1、副菜 (野菜や海草などを材料にした料理) を2の割合で詰めます。

### 3 おかずの配色は5色で彩りよく

詰めるおかずは、赤、黄、緑、茶、黒の5色を考えて入れると彩りのよさだけでなく、栄養素バランスもさらによくなります。