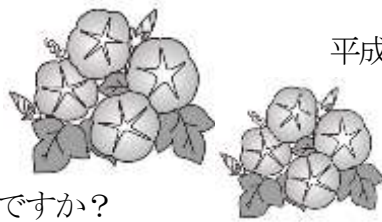


保健便り NO.16

保護者 様

平成30年8月9日

平戸市立山田小学校
文責 眞辺 成子



暑い毎日、皆様、いかがお過ごしですか？

7月26日に「栄養（肥満予防）について」の座談会をしました。

和気藹々とおしゃべりができて、すごく楽しい時間を過ごせました。

様々なお話ができましたが、皆様のご家庭でも参考になることがあれば
と思い、この便りを発行することにしました。



○朝食に菓子パンだけ食べている児童がいるのではないかと？

→いると思う。理想はタンパク質や野菜と一緒に摂ることだが、何も食べないよりは良いのではないだろうか。タンパク質が足りないと、自分の筋肉を削って、タンパク質を供給すると聞いたことがある。
(怖いですね。)

○何でもかんでもマヨネーズを料理にかけるのは、どうなのか？

→マヨネーズをかけるとカロリーがあがるから、ポン酢などを代用したらよいですね。

○肥満は遺伝するのか？

→子供は大人と同じ食環境にいるので、遺伝する傾向にあります。また、子供の嗜好は、周りの大人の嗜好に影響されやすいです。(大人が気を付けていかないとイケませんね。)

○暑いから子供がアイスをついっ食い食べているけど、カロリーが心配。

→アイスはクリーム系より、シャーベットなどのシャリシャリ系がカロリーは低いですよ。暑いからアイスを食べたくなるのは当然なので、食べてもよいと思うけど、寝る前は避けた方がよいでしょうね。

○おやつとの与え方は？

→何をどの位食べているのか大人が確認した方がよいでしょう。ポテトチップス等のスナック菓子を食べてもよいけど、袋ごとではなく、少量だけ出して食べるとか、ポテトチップス以外にもスイカ等を一緒に食べさせる等工夫されてはどうでしょうか。冷蔵庫に冷やしたプチトマトなどを入れておいて、おやつ代わりにしているところもありましたよ。(素晴らしいアイデアですね。)



○夕方に社会体育があるときの夕食はどうしているのか？

→社会体育の前におにぎりなどの炭水化物を摂って(今の時期は塩むすびなどがいいですね)、社会体育が終わってから、おかず中心(炭水化物は少量)の夕食を摂るようにしたらよいのではないのでしょうか。

○熱中症が心配なので、社会体育のときにスポーツドリンクを持ってくるように言われたが？

→スポーツドリンクにも多量の砂糖が入っているので、練習ではお茶か水、少量の塩分を摂ればよいのではないのでしょうか。フラフラ感やしびれ等、熱中症が疑われる症状が少しでもあった場合は、すぐにスポーツドリンクを飲む。そのためにスポーツドリンクは常備しておくとういと思います。砂糖の摂りすぎは、逆に疲れが増すことになると思いますよ。



○食べる量を制限していたら、それがストレスになっているようなんですが。

→いつも我慢させるのは酷なので、朝食・昼食はあまり制限せずに食べさせてもよいのではないかと思います。食べたらなるべく体を動かすようにさせたらよいですね。夕食は、朝食や昼食より量やカロリーを少なめにできたらよいですね。食べる量を制限できたら、たまにはご褒美で【お母さんと一緒に好きな物を食べる日】等をつくってモチベーションを上げる工夫をしたらどうでしょう。



○子供にはお腹一杯ご飯を食べさせたいから、低カロリーでお腹一杯になるメニューを教えてください。

→野菜スープはどうでしょうか。

野菜（冷蔵庫にある野菜）を大きめに切り、コンソメを入れて煮込むだけで簡単にできます。

または、出汁と野菜を入れて煮込み、お醤油を入れて味を調える。

（生月のお醤油はおいしいから、お醤油だけで美味しい野菜スープが出来ますよ。）

野菜を大きめにカットしているのでかみ応えがあり、満腹感が得られやすいメニューです。



○食事の内容等考えて食べさせているけど、体重が落ちない。どうしたらいいですか？

→小学生の男子はこれから身長が伸びると思うので、体重を今より増やさないようにして、身長が伸びるのを待つのもよくないでしょうか。

毎日体重を測定して記録するだけで、体重増加の抑止になると思います。体重が増えていたら、翌日は食べる量を減らすとか、運動量を増やす等気を付けてください。

低カロリーでお腹一杯になるメニューをご存じでしたら、教えてください。

保健便りや食育便りで紹介していこうと思います。

夏休み中の体重記録表がほしい方がいらっしゃいましたら、連絡してください。

夏休みも半分終わりました。熱中症に気を付けて、楽しい夏休みをお過ごしください。

