

わんぱくだより 7月号

野菜をおいしく食べて健康生活

野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい!」と感じるためには、小さな頃から、食べ慣れることが大切です。野菜には、体の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。未来の子どもの健康のために、野菜を「おいしい!」と感じることができる「正しい味覚」を育てましょう。

野菜は足りている?

1日で食べるべき野菜の摂取量は3~5歳児で250g程度とされていますが、実際の幼児の野菜摂取量は144.7g/日。なんと、100gも不足しています。(※1) また、保護者への調査では、「子どもの野菜の摂取量が足りている」と回答したうちの93%が、実際には子どもの野菜摂取量が足りていなかったという結果があります。(※2) まずは、野菜をどれくらい食べると良いかを知ることからはじめましょう。 ※1 平成29年度国民健康・栄養調査結果 ※2 カゴメ株式会社2017年調査結果

【1日で食べて欲しい野菜の量】



緑黄色野菜90g

ブロッコリー15g かぼちゃ50g にんじん15g ミニトマト10g



淡色野菜160g

きゅうり50g、たまねぎ30g、キャベツ50g、ごぼう30g

野菜を好きになる方法

1・調理を工夫しましょう

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理を工夫しましょう。

①子どもが嫌がる理由を探り、調理方法を選ぶ。

■ピーマンが苦くて嫌



ゆでる

■きのこの食感が嫌



小さく切る

■にんじんの味が嫌



油で炒める

②子どもが好きな野菜を組み合わせ、好みの味付けで調理する。



カレーライスに苦手な野菜を加える。



ハンバーグにみじん切りにした野菜を加える。

2・野菜を食べる環境を整えましょう

子どもが楽しく食べるために、無理強いをしないように心がけましょう。食卓に野菜料理をだして、野菜を身近に感じることができる食環境をつくることで、野菜に対する肯定感が上がります。



食事の時に野菜料理を目の前に置くことで野菜を好きになる!

いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は、単純接触効果のひとつです。



食べないと元気がなくなっちゃうよ!と声をかけることで野菜が苦手になる?

食べるようにプレッシャーをかけることは逆効果。野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。



3・空腹で食べる生活リズムをつくりましょう

早寝・早起き、元気に活動することでお腹がすくリズムをつくることができ、それが子どもの「食べる意欲」につながります。



元気に遊ぶ→空腹



挑戦してみようかな?→おいしい!

4・家族で健康な食生活を送りましょう

人には、身を守る防衛本能から「新しいもの」を避けるという行動が備わっています。離乳食を食べる時期には恐怖心が少なく、いろいろな物を受け入れることができますが、2歳を過ぎると、嫌がるようになります。これは、「新奇性恐怖」と呼ばれていて、大人の「食わず嫌い」の原因ともいわれています。子どもたちが、様々な食べ物に挑戦しているこの時期。保護者の方も好き嫌いを克服してみたいはかがでしょうか? 子どもに比べて、喫食回数は必要ですが、新たに「食べ物のおいしさ」を知ることは素敵なことです。家族で、健康な食生活をめざしましょう。



コラム ~サプリメントに注意~

「子どもの野菜嫌いが気になる」という理由で、安易にサプリメントを与えてしまうと、子どもの偏食を助長し、将来の生活習慣病のリスクが高くなる可能性があります。また、サプリメントは薬品とは違い、幼児が摂取した時の影響は評価されていません。子どもが安全・安心で健康に生きるためには、昔から食べられてきた自然の食品が理想的! サプリメントに頼ることなく、毎日の食事ですっかりと野菜を食べましょう。