

野菜をたくさん食べましょう

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

★野菜不足の実態

「健康日本21(第二次)」は、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜を1日350g以上食べよう」と掲げています。しかし、保護者世代(20~30代)の野菜の平均摂取量は231g。料理にして二皿程度、約120g足りていません。

2~6歳児の調査でも、野菜の摂取頻度について「毎日2回以上」と回答した割合が52%、「毎日1回」と回答した割合が25%。「週に4~6日」以下と回答した割合が22.5%となっています。「野菜は健康によい」と知っていても、野菜が足りていない家庭が多くあります。

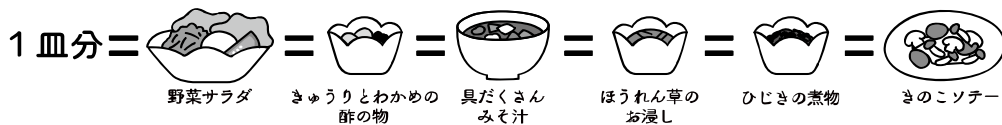
子どもの野菜の摂取頻度(回答者2~6歳の保護者)



(平成30年国民健康・栄養調査、平成27年度乳幼児栄養調査結果)


★野菜はどれくらい食べればよい?

「食事バランスガイド」では、野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻の料理も含め、「副菜」として1日に5~6皿を目安に食べることが推奨されています。毎食、主食・主菜に、副菜を2つ加えた食事にするのを心がけましょう。食事は野菜だけでなく、ごはんや肉、魚などを組み合わせて食べることで栄養バランスがよくなります。



【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】

緑黄色野菜90g程度



フロッコリー15g にんじん15g かぼちゃ50g ミントマト10g

淡色野菜160g程度



たまねぎ30g きゅうり50g キャベツ50g ごぼう30g

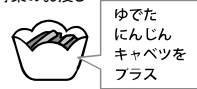
緑の葉物野菜、切り口の色が濃いにんじんやかぼちゃなどの「緑黄色野菜」は、特にビタミン・ミネラルが豊富です。毎食、必ず食べるように心がけましょう。

★野菜をたくさん食べるコツ

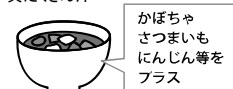
・甘味がある野菜やいもをプラス

甘味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは、子どもにとって食べやすい食材です。その他にも、たまねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。

青菜のお浸し



具だくさん汁



温野菜のサラダ



・出汁の味わいをプラス

出汁は、野菜特有の風味やえぐ味、苦味を和らげてくれます。出汁に含まれるうま味成分(アミノ酸)は、食べた時の満足感につながるため、出汁を使うと、野菜を「うま味」で食べることができます。食体験の少ない子どもにとっては、安心できる「出汁のうま味」があることで、いろいろな野菜に挑戦しやすくなります。

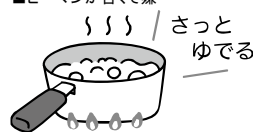
・食べやすく切る

咀嚼力が未発達な子どもにとって、食材の形状は食感や噛みやすさに影響します。なすは皮をシマシマに剥いてから切ったり、いんげんは斜め切りにしたり、アスパラは、ピーラーで皮を剥いてから切るなど、切り方を工夫することで、食べやすくなります。

・子どもが苦手な理由を探り、調理法を選ぶ

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法を工夫しましょう。

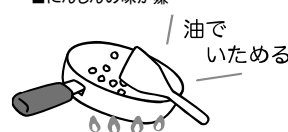
■ピーマンが苦くて嫌



■なすの食感が嫌



■にんじんの味が嫌



・加熱をして“かさ”を減らす

調理法によって野菜のかさが減り、生で食べる時よりもたくさんの量を食することができます。電子レンジを利用したり、ゆでるなど、ひと手間加えてみましょう。



・子どもが野菜に触れる機会を増やす

食育では、「食べなさい」と強要するよりも「視覚的な刺激」のほうが効果的です。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。ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返し触れているだけで、好意的な印象がつけられます。

~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、毎日の食事できちんと野菜を食べましょう。