


食育ママだより

H31年4月号
三輝ふれんず No.171
NPO 法人 食育ママ



新年度がスタートし、身も心もウキウキする季節。でも、強風や激しい気温差、花粉の飛散、学校や職場では環境や人間関係がガラリと変化するなどストレスいっぱいの季節でもありますね。

「ストレス」って何？

ストレスとは外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことを言います。辛いことや嫌なことばかりを連想しますが、嬉しいことや楽しいことでも緊張状態になりストレスを感じますよ。



ストレスは「脳」で感じる！

健康な脳は幸せを感じる「セロトニン」と喜びを感じさせる「ドーパミン」という神経伝達物質で満たされています。この2つの材料は「たんぱく質」。作られる過程でビタミン・ミネラルが必要になります。栄養が空っぽの身体に薬を飲んで、カウンセリングを受けても体調はなかなか戻りません。栄養が満たされると薬もよく効くようになるのですよ。

毎日の食事で元気に！

たんぱく質の中の必須アミノ酸、ビタミン、ミネラルの殆どは体内で作れないため、毎日の食事がとても大切になります。

お肉同様に魚、大豆(畑の肉)をしっかり食べていますか？

野菜や果物の量は減っていませんか？この時季、家族で見直してみましょう。



「菓子毎日食べる」日本の子ども65% (1月日経WJ新聞より)

3~9歳の子どもとその母親計600組に対して、クラシエフーズがインターネットで調査した。子どもが菓子を食べる頻度を母親に聞くと、日本は「毎日食べる」と答えた割合が65%に上った。「週に3~4日」が14%、「週に5~6日」が11%だった。海外の「毎日食べる」は米国で41%、中国は32%と日本の多さが際立っている。

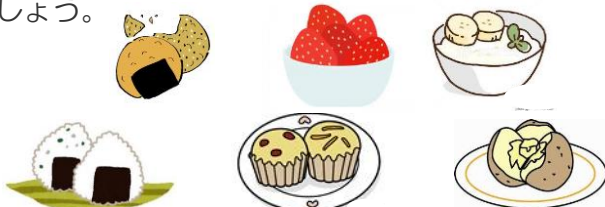
日本のこどもの好きなお菓子1位は「アイスクリーム」、以下「チョコレート菓子」、「スナック菓子」と続く。。。



「おやつ」はお菓子ではありません！

子どもは、1回の食事量が少なく、大人のように3食で必要な栄養量を満たすことはできません。それで、栄養補給を目的とした捕食=おやつが必要になるわけです。おやつは食事の一部、また「お楽しみ」としての精神的役割もありますが、毎日お菓子というのは考え物ですね。

手作りならおにぎり、ふかし芋、お好み焼き、蒸しパン、フルーツヨーグルト、団子、ピザなどに麦茶や牛乳。市販品ならチーズ、ヨーグルト、果物、煎餅などにし、塩味、甘味、香辛料の強いお菓子は摂り過ぎないようにしましょう。



—食育ママ賛助会員募集—

キッズキッチンに取り組んで10年。今年度も気持ち新たに一層頑張っていきたいと思えます。ご支援の程宜しく願いいたします。「キッズキッチン」は6月より開催予定です。

連絡先 食育ママ 加藤まで

0238-22-3616

<http://yonezawanet.jp/shokumama>

