

2月2日(土)、土佐清水市P連研究大会が清水小学校でありました。残念ながら、下ノ加江小学校保護者の参加者は少なかったので、講演の内容について少しですが報告します。

『こどもの成長と栄養』

田中整形外科病院 管理栄養士 大坪 豊寿さん

公認スポーツ栄養士でもあるそうです

◇発育年齢

- ・神経型(器用さやリズム感など神経系や感覚器系の成長)
…10歳 この頃までに運動をすると神経が発達する。
- ・リンパ型(免疫力の向上)…10歳 この頃までに外遊びをするとよい。丈夫になる。
- ・一般型(身長・体重・臓器の成長)…18~20歳

◇小・中学生の睡眠時間の理想は8~9時間

十分な睡眠が必要な理由

- ・骨と筋肉を増やす
- ・疲労回復、細胞の再生
- ・成長ホルモンの分泌
- ・身長を伸ばす
- ・記憶の整理と定着
- ・情報処理能力の回復
- ・嫌なことを忘れる

睡眠がしっかりとれている子は成績が良い傾向があります

◇睡眠リズムが乱れると…

食事の乱れが起こる(朝食欠食) ⇒ 午前中の活動能力の低下(運動不足・体力低下) ⇒ 昼夜の体温リズムが乱れ自律神経の機能低下 ⇒ 朝起きられない・日中活動ができない・夜はぐっすり寝られない ⇒ 体調不良・精神不安定になりやすくなる ⇒ 学力低下・体力低下・心の不安定などが起きる

◇食事

- ・牛乳はカルシウム摂取しやすい(野菜からカルシウムは取れない。魚は塩分がある)
- ・酢を使うとカルシウムの吸収率が上がる
- ・果物は朝食ベるとよい
- ・たんぱく質を筋肉にするには、ご飯も食べる
- ・食事に集中すると記憶力が高まる

県外で学校給食の牛乳を止めた地域があります。しかし、カルシウムが取れないので2時間目の休み時間に飲んでいるそうです。また、牛乳を飲んでいると骨粗しょう症になりにくいようです。但し、過剰摂取には注意しましょう。

◇朝ごはんの大切さ

- ①笑顔になる(夢や目標)(やる気)
- ②勉強や運動がもっとうまくなる。(体温上昇)
- ③エネルギー不足を防ぐ(成長)
- ④病気にかかりにくい(疲労)(唾液)
- ⑤食べる力がつく。
- ⑥おとなになっても健康。(生活習慣病・肥満)
- ⑦睡眠の質がよくなる。



◇朝ごはん以外に外せないもの

- ・ごはん
- ・魚、肉、豆腐、たまご、納豆のいずれか
- 具沢山味噌汁が一番!

◇五感の中で、一番情報量が多いのは視覚

食事は視覚も大事。彩を考えて作る。

◇一番情報量は少ないが記憶力が高いのは味覚。一度覚えたら忘れない。

離乳食にかつおだし(和食)を使うと脳が記憶する。成長過程でファストフードやインスタント系を食べていても和食に戻る。和食に戻ると生活習慣病予防になる。

◇間食

間食≠甘食 間食=補食 1日の食事を補う

甘いものを食べると ⇒ ビタミンB1を使う ⇒ 疲れる ⇒ 甘いものを欲す… 食べるなら3時まで!

◇骨量

20代までに骨量を増やしておくとうよい。食べるものだけでは骨は作られない。刺激のある運動が大事。ジャンプがいいそうです。