

りんりんママの自然生活コラム

Vol.20

子どもの飲み物の選び方

私が食育講演をするときは、子どもの食育でまず最初に取り組むべきことは「飲み物」の与え方だとお話ししています。そして、子どもが小さければ小さいほど、その影響は大きくなります。今回は、子どもの食育の第一歩として、飲み物の選び方と与え方についてお話ししますね!

離乳前の赤ちゃんの飲み物

「母」という漢字は、横向きにすると女性の乳房を表します。人間は哺乳類ですから、お母さんのおっぱいで赤ちゃんを育てるのが基本です。つまり、母乳は赤ちゃんにとって、栄養的にももちろん、消化吸収を考えると完全栄養食なのです。実は完全母乳であれば、生後1歳くらいまでは母乳以外の水分はほとんど与える必要はありません。特に、早期から果汁を与えるとアレルギーの引き金になってしまふということ、アメリカ小児科学会は警鐘を鳴らしています。赤ちゃんはお母さんが食べ物から摂取した栄養をすべて母乳を通じて摂取しているので、消化器が未発達な赤ちゃんに、直接与えることにより、アレルギーを引き起こしやすくなるのです。

少し前の日本では、早期から果汁を与えることが奨励され、熱心に指導されてきました。離乳食や乳業メーカーがしきりに果汁摂取を勧めてきたので、「いろいろな味を覚えさせるために果汁を早くから飲ませないとならない」と思っている方も未だに多いと思います。そもそも、なぜ乳児に果汁を与えることが勧められるようになったのでしょうか?

果汁を与える意味は?

1917年に日本で初めて人工乳ができた時は、成分も牛乳に近く煮沸消毒後に飲ませたため、ビタミンCはほとんど含まれていませんでした。一方、乳児の血液中のヘモグロビンは生後4~5か月ごろに胎児型から大人型に変化するため、多量の鉄が必要となり、鉄欠乏となりやすくなります。よって、この時期に鉄分を多く含んだ離乳食を与えたり、鉄の吸収を高めるビタミンCを含む果汁を与えることは、その当時は一理ありました。ですが、完全母乳の場合は赤ちゃんに必要な成分はきちんと摂取できていますし、現在の人工乳はビタミンCも十分に添加されているため、現在では果汁の役割は全くなくなっているのです。

アメリカ小児科学会でも、「生後4~6か月までの乳児に対しては、母乳が唯一の栄養源であるべき」とし、生後6か月間は母乳のみを与えるよう推奨しています。6ヶ月前の乳児に果汁を与えるべきではないとする理由としては、①農業の残留した果物を食べるとアレルギーを起こす可能性があること、②果汁の糖質の過剰摂取は下痢や腹痛などを起こす原因となること、としています。

腸内に多量の糖質が存在すると、慢性の下痢や腹痛を起こすだけでなく、吸収されなかった糖は腸内細菌によって分解され、水素や二酸化炭素、メタン、脂肪酸などを産生します。最終的には腸内細菌を乱し、腸内細菌が免疫に及ぼす正常な刺激をかく乱し、アレルギー悪化に導きます。子どもの原因不明の栄養不良や成長障害の中には、過剰なジュースに摂取と関連している症例があることも報告されています。

生後6か月未満の乳児には果汁を与えるような栄養学的な根拠は、今やありません。固形食を与える時期よりも早い時期に、果汁が乳児の食物の一部として与えられるということは、乳児にとって完全な栄養である母乳や乳児用人工乳の一部が果汁によって置き換えられてしまうというリスクさえあるのです。

離乳期~幼児期の子どもの飲み物

離乳以降の子どもの飲み物は、浄水器などを通した安全な水か、カフェインのないお茶(番茶や麦茶など)で十分です。子どもの飲み物にはカロリーは一切不要です。のどが潤いた時は、水分が欲しい時なのです。糖分が入ったジュースなどを飲むと、余計にのどが潤いてしまいます。

赤ちゃん用のイオン飲料なども市販されていますが、基本的には一切必要ありません。このようなジュースは、糖分を摂りすぎるからです。子どもの体調が悪い時に飲ませるお母さんもいますが必要ありません。熱のために発汗している

ようであれば、水分と塩分の補給に注意して下さい。発汗により塩気が抜けて脱塩するので、多少の塩分は必要ですが、糖分を摂取すると回復が遅れます。

そして、まだ母乳を飲んでいる赤ちゃんであれば、離乳食はお休みにして母乳中心にして下さい。母乳は最も消化吸収が良く、胃腸への負担も少ないのです。実は、食べ物の消化にはかなりの体内エネルギーを使います。小食にして母乳中心にすると、消化に使うためのエネルギーを身体の回復に使うことができるので、病状の改善も早くなります。母乳つ子であれば、離乳食を食べなくなり、母乳ばかり欲しがるとは思うかもしれませんが、赤ちゃんの本能に任せて良いのです。

基本的には、赤ちゃん用のイオン飲料などは一切不要なのです。本当にプロ意識の高いスポーツ選手は、スポーツ飲料を飲みすぎると余計にのどが潤くことや、糖分の多量摂取が原因で肉離れなどのリスクが上がることを知っているのと、スポーツ飲料を飲んでいるとしても、かなり薄めて飲んでいるのです。

野菜ジュースや果物ジュースはヘルシーではないの?

近年、離乳期からの果物の多食が原因で、果物にアレルギーを起こす子どもが増えてきています。典型的な例は、早期の果汁摂取からスタートし、乳児期に残留農業のリスクの高い外国産バナナ(甘くて柔らかく、離乳食には便利なので良く使われる)を頻回に食べ、バナナアレルギーを起こし、次にバナナに関連した果物である栗やキウイ、アボカド、ピーナッツなどや、ラテックス(ゴム)にアレルギーを起こしていきます。ラテックスにアレルギーを起こすようになると、多くの植物にアレルギーを起こしやすくなり、食事療法がうまくできなくなってしまうのです。

また、リンゴジュースやオレンジジュースを毎日のように飲んで、アレルギーを起こす例も多く見られます。果物ジュースがアレルギーを起こす原因としては、皮や種のたんばく質がジュースに含まれているからです。また、皮には農業の残留があるためにアレルギーを起こしやすいためとも言えます。

野菜についても同じで、消化器の未熟な赤ちゃんに絞った野菜の汁を与えるよりも、野菜そのものの素材の味を教えた方がよいのではないのでしょうか。市販の野菜ジュースに使われている野菜が、本当に安全かどうか疑問です。皮ごと使用しているので、残留農業も多くなります。また、市販のジュースは、衛生面や保存性を考えて加熱処理しているため、酵素も壊れません(酵素は加熱により破壊されます)。どうしても野菜ジュースを飲ませたいのであれば、自分で選んだ安心野菜を、酵素を破壊しない低速ジューサーにかけて手作りするのが賢明だと思います。ですが、それよりも、野菜本来の触感を味わってあげた方がよいと思いませんか?

市販のジュースの糖分

市販のジュース類に含まれる糖分は、想像以上の量です。例えばポカリスエットなら22.4g、市販の清涼飲料水の糖分は、1缶で喫茶店に置いてあるコーヒーシガー8本分に相当するということです。500mlのペットボトルのジュースをがぶ飲みする子どもも多いですが、最低でも1割以上は糖分です。仮に60gだとすると、スティックシュガー20本分です。お砂糖そのものはそんなに食べられませんが、ジュースという液体になると簡単に口に入ります。現代の子どもたちは、このような「見えない砂糖」をかなり大量に摂っているため、血糖値の急激な変化により、感情のコントロールが難しく、キレやすい子どもたちが増えていきます。

野菜や果物のジュースは、清涼飲料水よりはましとはいえ糖分や塩分が添加されていますし、アレルギーの引き金になりやすくなることを考えたら、やはり控えた方がよいと思われまふ。それよりも、野菜や果物そのもの、本来の味を味わってもらいたいですよね。

子どもの飲み物にカロリーはいらない!

子どもの飲み物はノンカロリーが基本です。安全な水か、カフェインフリーのお茶で十分! カロリーのある飲み物(牛乳、ジュース、スポーツ飲料など)を摂取すると、おなかで膨れてしまふ食事量がぐんと減り、余計にのどが潤いて悪循環になります。しかも、早期から与えるとアレルギーの引き金になりかねないのです。

お茶は、麦茶や番茶の他、びわ茶やごぼう茶、野草茶やハーブティなども良いですね。季節や体調に応じて選んでみるのも楽しいですよ! 私も長女の重度のアレルギーで、本当に苦労しました。子どもの食生活の見直しの第一歩として、飲み物の与え方を見直してみませんか?

添付写真:大分県市町村共済組合の主催による健康料理教室で作った、免疫力を高める冬のお料理

PROFILE 甲斐 利恵 (かいりえ)

自然に学ぶ母の会Green*Mom・地球にやさしい母の教室Green*Kitchen代表
マクロビオティックインストラクター・正食協会指導員・食育指導士

先天性の病弱と重度のアレルギー虚弱体質の長女の産後と育児がきっかけでマクロビオティック(穀物系食)に出会う。その後、次女を産院で自然出産、完全母乳とマクロビオティックで育てる。生まれる前からの生活が妊婦・産後・育児に大きく影響することを体験して、産後が大きく変わり、高校教諭を退職、食育を通して幸せを伝えるお仕事をライフワークに。

地球にやさしい母の教室Green*Kitchen
http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/
マクロビオティック料理・スイーツ・自然生活・手当て法クラス、自然食ランチ会を開催中!

大分エコライフプラザ 環境を楽しく考える情報誌

06
June
2016 GET FREE

「Neco·press」は大分市より運営を民間委託されたNPO法人「まち・文化再生プロジェクト」が発行する大分エコライフプラザの情報誌です。 2015年6月30日発行第29号

かがやくひと

VOL.15
進美保子 さん

ありのままの自分を認めるとは? 自尊感情を高めるために...

「セルフエスティム」とは自己肯定感を表す言葉です。ありのままの自分を認める(自己肯定)ことで、物事に積極的に取り組むことができたり、優しさや思いやりを育むなど、毎日の生活や人生においても大きな影響を与えます。

進美保子さんは「自分に自信を持つこと」や「自分はかけがえのない存在だ」と思える心を養うセルフエスティムトレーナーとして、企業での講演や社員研修、職業訓練校の講師として活躍しています。社員一人ひとりのモチベーションが上がることが会社の業績向上につながるため、社員教育の一環として注目を集めています。「何の仕事に限ったことではないですよ。自己肯定感を高めることで、私生活も大きく変わってくるんです。子育ても同じ。例えば子供に聞いたら「なぜしないの?」「どうしてできないの?」では、子供は言い訳を考えるようになります。これを「どうすればできるかな?」という問に変えたと考える力が付き、「自分にもできることがある」と思えることで心も育っていくんです。

進さんの講演やイベントには子育てのヒントがあります。「世界にたったひとつの絵本づくり」や「子どものやる気を引き出す魔法のしつもん」などは、いつの間にか開いていた自分の感情に気づくことから始まります。子育ての悩みや豊かな人間関係を築く秘訣を学んでみませんか?

「世界にたったひとつの絵本づくり」

日時 6月25日(土)、7月27日(水) どちらも10:00~14:00
場所 Cafe goo goo peco 大分市畑中380
参加費 4,000円(教材費・ランチ付き)
子ども 1,000円(お子さまランチ付き)
※子供の教材(絵本作成キット)は、必要に応じてご購入下さい(1冊3,000円)
※1冊の絵本を親子で作ることできます。

「子どものやる気を引き出す魔法のしつもん」

日時 6月23日(木)、7月5日(火) どちらも11:00~13:30
場所 Cafe goo goo peco 大分市畑中380
参加費 2,000円(ランチ付き)

問い合わせ 進美保子事務所 <http://mihokoshinoffice.wix.com/msoffice>

PROFILE
進美保子 (しん みほこ)
進美保子事務所代表。セルフエスティムトレーナー。
●魔法の質問認定講師 ●実用マナー検定準1級
●個性心理学認定講師 ●NLPプラクティショナー
●基礎心理学カウンセラー ●茶道裏千家専任講師



毎日の生活を自然でシンプルに! 大分でマクロビオティックを本格的に学べます! 子連れOK! (原則1人まで)

「マクロビオティック講座開催」

子どものアトピーや喘息を治したいママ
自分の身体を調えて、子どもを自然に授けたいママ
家族の健康と幸せのために食改善したいママ
幸せは台所から台所は家庭の薬局です!

日時 基本的に毎月 第1または第2木曜日 10:30~14:30 (レクチャー・実習・試食)
参加費 1回につき 4,000円(お子様連れは500円追加)
講師 甲斐利恵 (地球にやさしい母の教室Green*Kitchen代表) 正食協会師範・食育指導士・マクロビオティックインストラクター・マクロビオティック九州理事・ファスティングインストラクター
場所 日出町保健福祉センターまたはGreen*kitchen

初級料理クラスの他にも、卵・乳製品・白砂糖を使わないマクロビオティックスイーツクラスがあります。また、初級料理クラスを修了すると、中級料理クラスに進むことができます。その他にも、女性が幸せになるためのマクロビオティックコーチング「きらきらママプログラム」や、単発で参加できる味噌作り教室、スタンレスのお鍋を使いこなすための講習会など、様々なコースやイベントを開催しています。詳しくはHPを参照、もしくはメールやお電話にてお問い合わせ下さい。

お問合せ 地球に優しい母の教室 Green*Kitchen
Tel/Fax 0977-72-9399 又はメール green_mom@ctb.ne.jp
お申込み 申込み用紙を記入の上、0977-72-0292(営業)までFAXにて提出下さい。お電話やメールによるお申込みは受付していません。申込み用紙はホームページからダウンロードできます。

注意事項 1年間継続して本気で学びたい方のためのコースですので、単発受講は出来ません。申込みは定員になり次第、締切します。(定員後は、キャンセル待ちを受けます) ホームページにて、詳しい日程や受講ルール、料理の写真などを掲載していますのでぜひご参照下さい。 http://www.ctb.ne.jp/green_mom/

子供連れで参加できる ゆる～いヨガ教室

約4500年前のインド・インダス文明に始まり、日本には奈良時代に仏教の修行法として入ってきたと言われるヨガ。老廃物の排出、基礎代謝アップ、ホルモンバランスを整えるなど体にも与える影響はもちろん、自律神経を整える、集中力をアップさせるなど精神面にも大きな効果が期待されています。

ヨガインストラクターのRyoさんはヨガの魅力を「心と体をつなげ、自分と向き合えること」と言います。「すごく前向きな性格なんですけど、病気を患った時、心が落ち込んでおかしかったです。体を動かすことが好きで続けていたウォーキングすらできなくなって、そんな時にヨガを始めたら、本当に救われた。だから多くの人にヨガを広めようと思ったんです。ヨガはできないポーズがあってもOK。体のゆがみや痛い部分、ズれているところがあることが大切。体が徐々に変化してきて病気が軽くなったり、元気になってくるのがわかります。」

Ryoさんは、月のサイクルに合わせて「満月ヨガ」「新月ヨガ」を毎月、明治明野公民館で行っています。お母さんがヨガポーズを取る傍らで、子供たちがわいわい走り回ったり、お母さんの顔をのぞき込んだりと自由気ままな空間。小さいお子さんを連れて一緒に参加できること、継続して通いやすいように安価な参加費用であることがRyoさんの教室の特徴です。あっという間に過ぎる1時間は思った以上にハードで、体のあちこちの筋肉を感じることができます。体の声と心と声を聞くことのできるひとときを、まずは体験してみませんか？ 毎月のスケジュールや参加申込みはメールにて承っています(r-metier0719@ezweb.ne.jp)

●満月・新月ヨガスケジュール
(明治明野公民館・参加料1000円/回)
日時は要問合せ

●JEUGIAカルチャーセンター
パークプレイス大分
(2600円/月)
隔週金曜 19:15～20:15

●出張ヨガ
1人1500円(5人以上)※場所代は別途

深呼吸を
意識しし...

Event Information

講座は予約制です。人員になり次第、締め切りとなります。

木工キッチン小物 毎月 第2土曜

10:00～12:00
募集人数:10人
参加費(実費):1,000円～
対象:制限なし(お子様は保護者同伴)
持参:特になし(エプロン)
講師:宮崎 宏史

●6月11日(土)
ヒノキのバターナイフ

●7月 9日(土)
ニレのカレースプーン

●8月27日(土)
イチヨウのしゃもじ

古布モノづくり教室 毎月 第3土曜

9:30～12:00
募集人数:10人
参加費(実費):100円
対象:小学校高学年以上
持参:布
講師:斉藤 千恵

●6月18日(土)
レジカゴ用エコバッグ

●7月16日(土)
ポットマット&コースター

●8月20日(土)
斜めかけバッグ

羊毛フェルト教室 毎月 第3日曜

10:00～12:00
募集人数:10人
参加費(実費):100円～
対象:小学校高学年以上
持参:特になし
講師:太田 眞

●6月19日(日)
カラフルいもむし

●7月17日(日)
くまさんブローチ

●8月21日(日)
テントウ虫のブローチ

夏休み特別企画

リサイクル ●8月6日(土)
14:00～16:00
募集人数:20名
参加費(実費):1000円

キャンドル ●8月21日(日)
14:00～16:00
募集人数:10名
参加費(実費):500円

■次回フリーマーケットは7月3日(日)開催となります。
8月7日(日)フリーマーケット出店応募締切は7月15日(金)です。

■リサイクル家具・自転車抽選会は、7月3日・8月7日に開催されます。

参加応募 八分千短先 大分エコライフプラザ 〒870-1205大分市福宗618番地

お問い合わせ
大分エコライフプラザ
〒870-1205大分市福宗618番地
tel097-588-1410

Access MAP
大分大学医学部 附属病院
わかだタウン
トキハ
大分光吉IC
R442
大分南署
R210
ホワイトロード
大分市高専環境センター
リサイクルプラザ内

Neco press
企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト
〒870-0924 大分市東3-12-4
tel097-578-8820 fax097-578-8821
発行人 訂部 悠里
制作 SOFT FACTORY
※本誌掲載の記事・写真など無断で転写・複製(コピー)・転載することをお断りします。

蕎麦猪口 864YEN

小皿 864YEN

長角皿 1,080YEN

どんぶり 2,160YEN

正角皿 1,296YEN

波佐見焼 natural 69

HEIL

大分市府内町 2-6-14 金剛ビル 1F
TEL_097-513-5566