

食事中はテレビを消して

アンケートでは、約8割の家庭でテレビをつけて食事をしていると答えています。テレビっ子世代の現在ですが、テレビを見ながらの食事は「遊び食い」をしたり、「食」への集中力を欠くことになり、家族の声を聞かせてあげたいですね。

子どもの偏食予防は成人病予防にも：

子供は食体験によって、幅広い味を徐々に覚えて行きます。子供は、思考の中に自分の好みをもっていて、最初に口にした時「まずい」と思ったり、与えられた食品の種類が少なかったりした時に、偏食がおこりやすくなります。好き嫌いの多い家庭では、どうしても同じ様な物が食卓

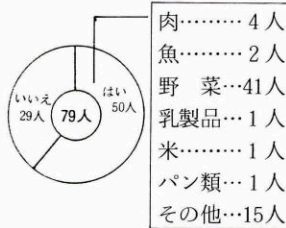
■食事を作る時に 気をつけていることは

- | | |
|-------------------|-----|
| ●栄養のバランス | 28人 |
| ●野菜を食べさせる | 18人 |
| ●嫌いなものを食べやすく小さく切 | 8人 |
| ●魚を多く、肉にかたよらないように | 8人 |
| ●色どり | 5人 |
| ●うす味 | 4人 |
| ●多くの食品を使う | 2人 |
| ●品数を多く | 2人 |
| ●温かいうちに | 2人 |
| ●同じものが重ならないように | 2人 |
| ●好きな物を必ず一品 | 2人 |
| ●特別に子供用として作らない | 2人 |
| ●手間をかけないで短時間で作る | 2人 |

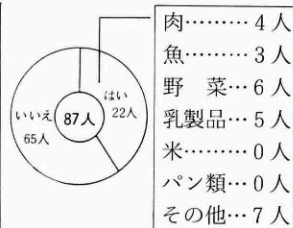
に並べられます。みなさんの家庭ではいかがですか？アンケートの中で、栄養のバランスを考えて食事を作られている家庭が多かったです、「多種多品目」を目指していただきたいです。そしてこの子供の偏食予防が、ひいては大人の成人病予防につながって行きます。

■嫌いなものは、ありますか

【子ども】



【保護者】



「食」についての特集はいかがだったでしょうか。実際の各家庭の話聞いてみると、「毎日のことだから、つい手を抜きがちになってしまふ」・「テレビは消した方が良いと思うけど、つい…」や「どうしても市販のおやつに頼ってしまう」等、頭で分かっていても、なかなか実行できない現状が見られました。

一見、子供の食事はお母さんの肩にかかっているようですが、お母さんはもとより家族全員、そして地域全体が関わってくる問題です。一度「食事」について家族で話しみてはいかがでしょうか。

「食」について思うこと

学校栄養士

野村 京子さん



最近、小児成人病というものが大変問題になっていきます。これらには食事と深い関係のあるものが非常に多い様です。ここで大切なことは幼児の頃に刷り込まれた生活習慣がその人の一生を支配してしまうということです。成人病予防のために、「雑食に心がける」「食品数を増やす」「薄味でおいしい」「砂糖を取り過ぎない」「おやつは位置づけ」「食卓を楽しくする」など気をつけてほしいものです。

食改善推進協議会長
三好ヒナコさん



「おふくろの味」というものを現代の子供達に覚えて欲しい。とかく外食に手を加える料理が増えてきていますが、各家庭で愛情のこもった手作り料理によって、よい食習慣を身に付けて欲しい。幼年期時代の食習慣は一生に通じますので塩分のひかえめな味つけに心がけ、多品目な料理により偏食予防にも気を付けてもらいたいです。

馬場真由美さん
(沢江)



まず、品目が片寄らないように、栄養のバランスを考えて作っています。子供達が食事に集中しない時やマナーが悪い時には注意をします。おやつに関しては、どうしても、市販のスナック菓子等に頼ってしまいがちですね。家庭の現状としては子供と大人と区別して食事を作ることはなかなかできませんね。