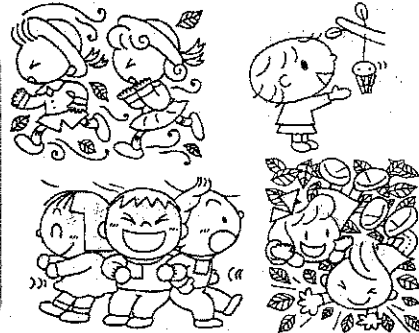


パクパクだより

2012年
11月

木々の葉がはらはらと舞い落ちる姿に秋の深まりを感じる時季となりました。朝晩は気温がぐっと下がり、冷え込みと肌寒さを感じます。

今月の23日は勤労感謝の日です。「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民互いに感謝しあう」国民の祝日です。元々は天皇がその年に収穫される農作物を天地の神に供え、農作物の恵みに感謝する国家の行事として新嘗祭（いなめさい）が行われていました。様々な労働による生産、製造などすべての成果を喜び、祝い、元気に働くことができることに感謝し、多くの方の努力や苦勞があることをお子さんにも伝えてあげてください。



子どもの肥満について

近年、子どもたちの運動不足や体力の低下などから生活習慣病の発症につながる小児肥満が増加しているといわれています。

乳児期は体重の変動があるため大きな心配はいりませんが、幼児期に太っているとその後の肥満につながりやすいことがあるため注意が必要です。

ただし、成長とともに身長や体重の伸びは変化します。数字だけにとらわれず、子どもの成長が母子手帳の成長曲線の中でどこに当てはまるのかを見ながらお子さんの成長を見守ってあげてください。今回は肥満に注意するポイントをご紹介します。

注意するポイント！

1. 体を動かす習慣を身につけよう。

積極的に体を動かすことはとても大切です。子どもの成長・発達の促進に効果があるので、楽しんで参加できるようなリズム遊び等を、休日に家族で楽しく取り組んでみるとういいですね。



2. 食事は一日に3度、規則しく食べよう。

糖質・脂質の過食、まとめ食い、早食い、だらだら食べ、朝食抜き、夕食後の夜食等はやめましょう。不規則な食事やおやつ時間は逆に太りやすくなるとも言われます。食事時間をしっかりと決め、バランスのとれた食事を摂るようにしましょう。

早食い



3. 食事はゆっくりとよくかんで食べる。

よくかまずに食べると、満腹感を感じる前に必要量以上に食事を食べてしまいます。かむことで食べ物を細かく砕いて食べ物の味を敏感に感じます。薄味でもおいしく食事を味わうことができ、少量でも満腹感を感じることに繋がります。意識してよくかむようにしましょう。



根菜類の美味しい時期ですね。中でも、今回は「さつまいも」にスポットを当ててお伝えしたいと思います。お子さんにも教えてあげてください。

食育コーナー

さつまいも

- さつまいもの主成分はでんぷん。そのほかに各種ビタミンやミネラル類が豊富に含まれています。
- 食物繊維は非常に多く含まれており、便秘促進作用があります。コレステロールの低下や血糖値をコントロールする働きがあります。
- 皮に含まれる色素(アントシアニン)は抗酸化作用があり、視力回復に効果があるそうです。
- さつまいもに含まれるビタミン C は熱に強く壊れにくく、りんごの10倍以上！免疫機能を高め、風邪を予防する働きがあります。

★ ここでひとつ雑学を。

「さつまいもを食べると・・・」などと女性は少々ためらってしまう様なことを考えたことはありませんか。

◆ さつまいもに含まれるでんぷんの粒子は、ご飯やパンのものに比べ大きく、胃や腸で消化できません。また、食物繊維も多いこと等から大腸に送られる消化残渣が多く、腸内細菌による発酵で腸内ガスが発生すると考えられています。

そこで・・・さつまいもは皮ごと食べると良いそうです。皮のすぐ内側にヤラーピンという消化酵素の一種(切り口の白い液体)があり、これを一緒に食べればでんぷんは早い段階で消化されるため、ガスが出にくくなるそうです。

色々な栄養素が含まれたさつまいもですが、皮ごと食べることでその効果はさらに期待できるそうです。

