

子どもの成人病予防

シリーズ①

最近成人病の予防は、子どものときから始めなければいけないといわれています。それは、食習慣、運動嫌いなど、幼児期の生活習慣が大いに関係あるからです。そこで今月からシリーズで、子どもの成人病をお送りします。



かわいい子どもたちにも恐ろしい成人病がしのびよつつあります。お母さんの一工夫で野菜を上手に取るようにしたいですね。

データにみる現状

◎4人に1人が成人病予備軍
和洋女子大学の坂本教授が5歳児を対象に成人病検診を行なったところ、4人に1人が何らかの異常を示したといえます。

また、食品の栄養素の摂取状況をみると乳類、野菜、果物、油脂の食べ方が少なく、動物性たん白質が多いようです。肥満度の高い子ども達はおやつ、量、インスタント食品の摂取頻度、牛乳、ジュース、嗜好飲料の量に原因となる鍵がみられるようです。

◎食事によく残す野菜

小学校一年生に調査したところ、食べ残す食品でもっとも多いのは、ニンジン、ピーマン、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、次いで大根や白菜などの淡色野菜と野菜類がトップ。次いで魚、大豆製品、チーズ類。野菜は太る心配もなく、動脈硬化やがんを予防する効果のある繊維も豊富です。ほかの苦手食品も成人病予備軍にさせないためには、どうしてもとりたいたい食品です。少しづつでよいですから、毎日工夫して食卓にのせましょう。

大好きなカレーに植物性たんぱくの豆を入れて

豆とソーセージのカレー

- 材料 金時マメ大さじ2杯、ソーセージ40g、玉ねぎ50g、カレールウ20g、油小さじ1杯、水またはスープ150~200cc。
- 作り方 玉ねぎを細切りにして炒め、スープを加え、カレールウを溶かし、ゆでた金時豆と乱切りにしたソーセージを加えて20~30分煮込む。できあがったら、パセリを添える。

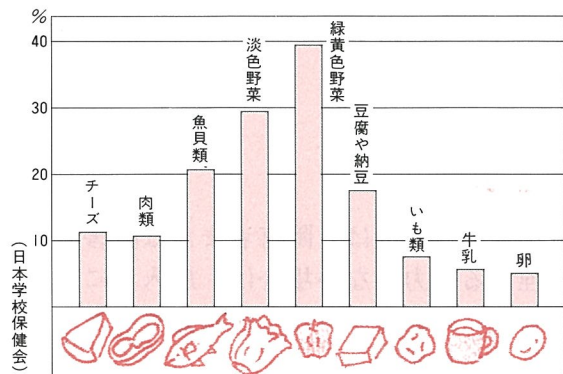


成人病 予防の 一品料理



成人病は長い間の悪い習慣が表面にあらわれる病気ですが、なかでもいちばん大切なのが毎日の食事です。獣肉や油脂のとり方が多く、ご飯、野菜、カルシウム食品のとり方が少ないといわれる子ども達に、そんな欠点をカバーする一品を用意しました。家庭での手づくりは、食べにくい材料もおいしく料理できるのでぜひおすすめします。

予防には、幼児期の生活習慣が大切です



●食事によく残す食品

(小学校第一学年)