

はぐくむ光のびる若芽

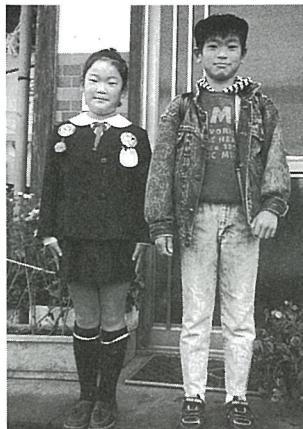
(105)

富下 布施順子

わが家は中1の長男、小学4年の一男、幼稚園年長組の長女、そして、母、主人、私の6人家族です。

一男がまだ小さい時、生死にかかわる大病を患い、不安とあきらめと望みを託す日々を繰り返す中で、助かってくれさえしたらもう何もいらないと心底思いました。その事が私たち夫婦の子育ての原点となり、子供が元気で育つてくれるのなら後の事はみんなおまかと思える様になりました。（生きている事さえあまけなのだから）

そう言う訳で、わが家には家庭教育などと言う何事も自然体で、のびのび育ってきたつもりです。でも、最小限挨拶だけには気付いています。



▲「ありがとう」「ごめんなさい」の言葉を素直に心からさりげなく言える様、気を配っています。

わが家は、自然体

朝の「おはよう」に始まり夜の「おやすみなさい」に至るまでその場その場に合わせた挨拶と「ありがとうございます」「ごめんなさい」の言葉を

至るまでその場に合わせた挨拶と「ありがとうございます」「ごめんなさい」の言葉を

朝の「おはよう」に始まり夜の「おやすみなさい」に至るまでその場その場に合わせた挨拶と「ありがとうございます」「ごめんなさい」の言葉を

朝の「おはよう」に始まり夜の「おやすみなさい」に至るまでその場その場に合わせた挨拶と「ありがとうございます」「ごめんなさい」の言葉を

保健婦

子供の成人病を チェックしよう

シリーズ⑧

子供の成人病を
チェックしよう

今で子供の成人病シリーズは終了しますが、参考になつたでしょうか。また、

子供の成人病は必ず大人になつてからでもその傾向は

続きます。早いうちから、食生活・運動・ストレス対策をしていきましょう。

○家族でチェックしてみま

しょう。（図1）

○次のようないか考

えてみましょう。

Ⓐ朝食ぬきなのに太ってし

まう。

Ⓑ好き嫌いはないが、太

ていて、いくらでも食べ

てしまう。

Ⓒ甘いもの

はそれほど好きでないの

に太ってしま



[図1]



●Aの人

朝はグルカゴンという栄養を分解するホルモンがたくさん出るので、朝食をたくさん食べても太りにくいのです。朝食ぬきでいるとお昼頃おなかが空いてきてまとめ食いをしがちです。

すると午後から出るホルモンのインスリンが糖を分解させようとフル回転します

が、分解しきれず皮下脂肪にたまります。さらに長年この習慣を続けるとインス

リン不足になり糖尿病にもなりかねません。できるだけ早く起こし、朝食をおいしく食べさせましょう。

●Bの人

太っている子供の多くは非常に食べるのが早いのですが、1品ずつをゆっくり食べさせましょう。時間を

かけて食事をさせると早く満腹感が出ます。また、食事の30分前に汁物を飲ませると、満腹感が広がってい

る。現代つ子の肥満は、フライや炒め物、揚げ菓子など油ものを多量に食べての肥

満が多いのです。油を使った料理をどの位食べさせて

いるか、ポテトチップスなどスナック菓子の量などを一度チェックしてみましょう。

多いようなら、揚げ物をやめて、炒めものにするとか

和食のメニューをふやすのもひとつ的方法でしょう。

ただし塩分にも気をつけて。

シーチキンのオムレツ

るので食事量がおちます。

●材料 シーチキン40g、卵1個、玉ねぎ30g、グリーンピース大さじ2杯、油小さじ2杯、ブチトマト3個、レタス1枚、塩、こしょう少々。

●作り方 ①玉ねぎのうす切りを油で炒め、しんなりしたらシーチキンとグリーンピースを加えて炒める。

②よく煮たフライパンに油小さじ1杯を入れ、よくなじませ、①を入れて包み、型をととのえて盛り、ブチトマトとレタスを添える。



魚嫌いの子供にはシーチキン料理で食べやすく。

