



## 寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

子育て便り

「心の空き部屋」

西九州大学短期大学部幼児保育学科 山口 玲子

幼少時の断片的な記憶が、大人になった今も甦ることはないだろうか。

寒い冬が終わり春が来て風が暖かく感じるようになると、彼にとって心躍るアノ季節がやって来る。男の子の成長を願って祝う端午の節句は、親はもちろん祖父母にとっても楽しみな行事の一つと言えるのではないだろうか。そんな周りの大人たちの願いを知ってか知らずか、澄んだ青空を雄々と泳ぐこいのぼりの出番を待っているのは、年長組のHくん。

世の中は少子化とか子供が減ったとか言われるけれど、県内を車で走っていると、あちらの一戸建ての庭にこいのぼりが泳ぎ、こっちのアパートのベランダにも泳ぎ、時には名前入りの旗が3本風にはためている。「3人兄弟・・・子育て大変そうだけど楽しそう。」なんて勝手に共有して自然と笑顔になってしまう。

さて、話は戻って前述のHくんのお母さん曰く、保育園への行き帰りの車中では、こいのぼりが建っている場所を毎度毎度母に教えてくれ、更には色、柄、大きさなどの違いまで自ら教えてくれるのだそう。その眼差しには輝きが満ち溢れ、喜びを全身で表現するのを見ていたら、忙しい朝の慌ただしさも気持ちを切り替えるきっかけになるとのこと。Hくんがこいのぼりに夢中になるきっかけについてお母さんに聞いてみた。「1歳の頃に大和町川上峡に泳ぐ約300匹のこいのぼりを見に行ったことがあります。屋形船に乗って。」

そうです、1歳のHくんの記憶には頭上を雄々と泳ぐ300匹のこいのぼりがインプットされ6歳になった今も彼の心を躍らせているのです。

高齢社会となった日本の平均寿命（平成25年現在）は、男性80.21歳、女性86.61歳ですが、2060（平成72）年には男性84.19歳、女性90.93歳になると推計されています。<sup>1)</sup> Hくんも2060年には45歳。幼少時の記憶が楽しい思い出となり、子供たちが生きていくエネルギーとなることを願って、大人の私たちも間近な春を感じて空を見上げてみませんか。

1) 内閣府『平成25年度版高齢社会白書』

食育便り



「食生活のあり方を見直してみよう」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師 熊川景子

生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧など）は、高齢者のみならず、現役世代でも増加しています。生活習慣病の多くが、食生活と密接に関係していることは明らかであり、食育や運動習慣、生活リズムの改善などが必要です。食育は、疾患を抱えてしまった熟年になってから取り組むものではなく、一生を通じて行っていくことが大切です。

幼児期における栄養・食生活は、基本的食習慣の確立への重要な時期でありますので、今を振り返り、そしてこれからの食生活リズムを考えてみましょう。

**幼児期の食生活の実態とその問題点～今のお子さんの生活はどうでしょうか？～**

◆食生活リズムは、「夜型の生活」、「夜食習慣」ではありませんか？

就寝時間が遅くなると、夜食をとることにつながりやすく、帰宅の遅い保護者の夕食を与える習慣にしまうと、食事回数が増え、虫歯や肥満の原因、不眠、翌朝の食欲不振につながりやすくなります。夜は、心拍数が低下し、食べたもののエネルギーが蓄積されやすく、食べ過ぎたものは体脂肪として蓄積されやすくなります。学童期になると習い事、塾、ゲームをする習慣などの影響も増えてきますので、注意しましょう。

◆「朝食をあまり食べない」ということはありますか？

朝の欠食は、母親の朝食習慣が関与し、母親の欠食は子どもの欠食率に関係しています。保育所や幼稚園などで集団生活を送っている子どもは、起床してから朝食までの時間が短いと、食欲がなくなり、朝食欠食につながりかねません。朝食は、午前中のエネルギー源となり、朝に飢餓状態になっている脳にとってはエネルギー源のブドウ糖が補給されるので重要です。朝食を食べることで体温が上がり、1日の活動へのウォーミングアップ効果を得ることができます。

◆「家族と食べる」ということが出来ていますか？

この時期の子どもは、食事に集中することが出来ず、すぐに立ち歩いたり、遊び食べや好き嫌いがあります。また、近年、子どもの孤食（子供たちだけで食事をとる）が問題視されています。できるだけ家族そろって、楽しくおいしく食事ができる環境づくりを心がける必要があります。家族がともに囲む食卓が子どもの心を育てることになります。

◆「欲しがらば間食を与える」ことはしていませんか？

子どもが欲しがらば与えてしまうと、食事内容に影響し、栄養状態が悪くなる場合があります。また性格形成にも影響を及ぼし、わがママが多い子どもになってしまうこともあります。

◆「だらだら食い」になっていませんか？

電車や車での移動中や、室内で長く過ごしている間に間食を与えることが多いと、小食、偏食になりやすくなります。食事の時にはお腹をすかせるために、日中はよく遊ばせて体を動かすようにし、おやつはお腹いっぱいを与えずに食事との間隔を2時間以上あけるようにすれば、自然と食欲がわくことでしょう。

◆「サプリメント」に頼っていませんか？

栄養摂取だけでなく、食べ物を咀嚼することや噛んで味わうことが大切です。

（参考 中村丁次：栄養の基本がわかる図解事典、児玉浩子：子供の食と健康）

