



／ パパさん管理栄養士の ／

食育こ・ら・む



今月のテーマ

学童期に気を付けたほうが良い栄養素はありますか？

学童期（6〜12歳）は将来の健康的な体を作るための土台作りの時期です。大人のように、できあがった体を維持するための食事と同じでは、成長に必要な栄養素を十分に取ることでできません。骨の成長を助けるカルシウムなどのミネラルや、筋肉や内臓のもとになるタンパク質などをしっかりと摂取する必要があります。体を作る栄養素を意識した子ども向けの食事を考える必要があります。では、具体的にどんな栄養素を意識するのでしょうか。

休みの日は緑黄色野菜や乳製品を意識して

学童期の栄養摂取量を調査した結果を見ると、カルシウム、鉄、ビタミンB群といった栄養素が不足しがちのようです。また、給食がない日のお昼は麺類や丼もの、パンなど品数が少ない食事になりやすく、カルシウム、亜鉛、ビタミンAの摂取

量が少なくなる傾向が見られます。特に長期の休み期間中は、不足しがちな栄養素に注目し、ビタミン類を多く含む緑黄色野菜や、カルシウムを多く含む乳製品を取るよう気を付けたいところです。

また、女の子の場合は月経が始まると必要とする鉄の量は1.5倍ほどになりますので、それまでよりも鉄を取れるような食事を意識して献立を考えましょう。鉄を多く含む食品はレバーなどクセの強いものが多いですが、骨や内臓などを丸ごと食べられる小魚や貝類なども活用してほしいと思います。アサリなどの貝類は、鉄だけでなく成長期に大事な亜鉛も多い食品です。

野菜は加熱するとたくさん食べられます

料理法も、子どもが無理なくたくさん食べられるように工夫が必要です。生野菜は健康にいいイメージがありますが、水分が多く、見た目の量も多いためそれだけで満足してしまうこともあるので、実は成長期の子どもの必要栄養素を確保するには不向きとも言えます。栄養価の高い緑黄色野菜を中心に、煮物や炒め物など、加熱してたくさん食べられる工夫をしましょう。

おやつも食事として栄養素を補いましょう

体が必要とする栄養素が多いこの時期は、ごはんを食べてもすぐにお腹がすいてしまう子どもが多いため、足りない分はおやつで補うことが大切です。ところが、学童期は年齢が上がるにつれ、おやつを自分で選ぶなど自由度も増してくる時期でもあります。子どもに人気のあるおやつや夜食は、スナック菓子やチョコレート、カップ麺、菓子パンなどが多く、お腹にはたま

るけれど、これだけでは成長に必要な栄養素が不足してしまう食品が多いようです。この時期はまだまだおやつは食事の一環と考えて、乳製品や小魚、ミネラルを多く含むナッツ類を使ったおやつを準備しておくといいいでしょう。

今回は「子どもの朝食はどんなものを食べさせれば良いの？」の予定です。お楽しみに！

■PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に『新装版 管理栄養士パパの親子の食育BOOK』（内外出版）、共著書に『各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと』（メタモル出版）、『謎解き超科学』（彩図社）、監修者として『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すごいぞ！ やさいーズ』（オレンジページ）がある。

