



食育こ・ら・む



最終回

今月のテーマ みなさんから寄せいただいた質問に
お答えします！

Q. 子どもが運動部で、指導者から体を作るためにプロテインを勧められます。必要ですか？

A. 運動後速やかにたんぱく質を補給することで、筋肉の修復を促し効率良く筋肉をつけることができますと言われていました。部活の後すぐ食事を取るの難しいため、手軽に取れるプロテイン(たんぱく質)のサプリメントを勧められることがあります。この方法はスポーツ選手にとっては有効かもしれませんが、しかし子どもにとって、食事は体の土台を作る大切なものです。この時期は、筋力の向上に特化した栄養摂取よりも、成長期の発達に合わせたバランスの良い食事を優先してほしいと思います。また、たんぱく質は消化に負担がかかることもあり、食が細い子どもでは胃がもたれ次の食事をしっかりと食べられなくなるリスクもありそうです。

将来プロを目指すようなトレーニングを行っている場合は別ですが、サプリメントに頼らなければ不足してしまうような栄養素はありませんので、指導者の方ともよく相談し、普段の食事を大切にしてほしいと思います。

Q. 子どもは野菜が苦手で、マヨネーズやドレッシングをたくさん使っていると塩分の取り過ぎが心配です。

A. 野菜が苦手で全く食べようとしないうちでもありますが、マヨネーズを使うと食べられるなら、おそらく野菜の強い風味が苦手なのでしょう。苦味や酸味、辛味、えぐみを感じることは有毒成分を避けるために備わっているとも言われ、風味が強い野菜を嫌うのは味覚がしっかりしているとも言えます。野菜の苦味や辛味の成分は油と一緒に口にすると穏やか

になる、という特徴があります。マヨネーズの他にもカレーや天ぷらなどが野菜と相性が良いのはこのためでしょう。

塩分が心配とのことですが、野菜の水分をよく切ってからマヨネーズやドレッシングを使うと、味が薄まりにくく少ない量で効率良く味付けできます。また、かんだときに水がしみ出てこないため、味も均一になり食感も良くなります。

日本の食生活は塩分過多になりがちですので、子どもにそこまでして野菜を食べてもらう必要はないと私は思います。乳幼児は小さな体のわりにたくさん栄養を取らなければいけないので、肉や魚、乳製品など良質のたんぱく質を効率良く取れる食品を優先してください。野菜は無理せず、おいしく食べられる方法で、少しずつから始めて、だんだんと食べられるものを増やしていけたら良いと思います。

私の連載は今回で最終回です。子育ては漠然と不安に思うことも多いと思いますが、この連載が皆さまの助けになるとができたのなら幸いです。2年間ご愛読ありがとうございました。

なりた たかのぶ
■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。



4月号から、育児雑誌などで活躍の管理栄養士・太田百合子さんによる新コーナーが始まります。お楽しみに！