令和4年5月





身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を 見直してみましょう。テーブルやイスの高さが 合っていないと足をブラブラしてしまうなど、 食事に集中できません。足の下に台を置くなど して、ふらつかないようにします。また、子ど もの視界におもちゃなど気になるものが入らな いように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ じから下が自由に 動かせる高さに



背中がくっつ かないように クッションな どを入れても

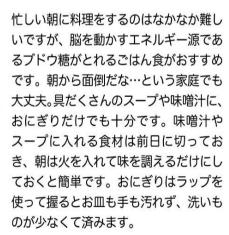
イスの高さは 足の裏が床に しっかりとつ く位置に



朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはんと、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25~30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。



かんたん! 朝ごはん















「におい」と「味わい」

1. においと食欲の関係

美味しそうなにおいが漂ってくると、急に空腹感を覚えたり、美味しそうなにおいに誘われて、つい足が向いてしまったりした経験は、誰もがお持ちでしょう。

こうして起こる食欲は、摂食中枢の細胞の中のブドウ糖感受性ニュウーロンが、活発に活動して、脳の前頭連合野へ刺激を伝えその結果起こる食欲なのです。

特に味とにおいに対しては外部の状況(条件)から脳に もたらされた情報のなかでも、ブドウ糖感受性ニュウー ロンが強く反応し盛んに働くことがわかってきました。 つまり、食欲を決定する重要な因子のひとつが、におい と味の関係だというわけです。

しかし、子供の脳は、まだ発達途上の段階でもあり、ささいな臭刺激が、快・不快の情緒に結びつき、食欲を失ってしまうことも多々あります。"懐かしい味とにおい""好きな食べ物のにおい"など子供時代から大切に育てていきたいものです。

2.においと感覚の伝達

食事作りのにおいが、家庭から激減しています。

日本の調査研究によれば、五感のうち嗅覚の衰えを示す人の割合が、もっとも高いといわれています。人の嗅覚は、他の動物と比べて鈍感で、犬と比較すると100万分の 1 程度だそうですが、現代人にとって嗅覚はそれほど切実な問題ではなくなってきているのでしょうか。

においには、鼻中隔の一部の粘膜上皮の部分で感じます。この粘膜の嗅細胞を刺激し嗅神経を経過して、中枢 に送られてにおいを感じます。

子供の鼻腔は大人よりずっと狭くにおいを感じないでいることが多いようです。においがわからなくなると味覚も育ちません。"においをかぐ"楽しいプログラムを、養育してみましょう。

3.においと情緒

人が初めて覚える快いにおいは、母乳でしょうか。母乳と人口栄養で育った乳児ではにおいの感じかたにも違いがあるようです。母と子のふれあいは「母乳のにおい」「母親のにおい」が重要な要素となり、子供の情緒発達に大きく影響していきます。

もっと子供の嗅覚発達にも目をむけ、その発達を促す 環境作りを心がけなければなりません。

4. 食欲への影響

①食品材料におい

食品独特のにおいと思われるものも、実は数十種の混合成分から成り立っています。一般にどんな混合割合で、どんなにおいを示すのかは解明されていません。天転然の香りには果実のような心地良い香りもありますが、生臭い魚や肉のような不快なにおいも存在します。後者では、調理に工夫し臭み消しを施したり、香辛料を用いたりしてその対応策にあたらなければなりません。幼児期前半の子供は、気分にもむらがあり、気難しいところもあるので、においに不慣れだったり、不満だったりしたら食べないということがよくあります。

このほか、酢豚やポークソテーを調理するときに少量のパイナップルやリンゴを加えたり、味噌ラーメンやカレーにすりおろしリンゴを加えます。いずれもパイナップルやリンゴのにおいが味をまろやかにしてくれます。

②いやなにおいを消す工夫(香辛料の効果)

においの強い食品は、上手ににおいを消す工夫が必要 です。

魚や肉は一口位の揚げ物にすると食べやすく風味や香ばしさが出て、生臭さが気にならなくなります。子供の好きなカレーやケチャップ、マヨネーズなどの香辛料や調味料を取り入れるのもよい方法でしょう。

③料理のにおい

食欲を刺激する食べ物の風味は、加熱調理によって促進され、においが強化される場合が多いのですが、長時間加熱すると、風味は空気中に拡散して、消失するのがほとんどです。

しかし、焼きたてのパンや焼き魚などは、加熱によって起こる食品成分の分解の結果、香ばしいにおいや食欲をそそるにおいとなって感知され、好ましにおいとして残ります。

