

おしゃべい食卓

第15号
2007年3月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

おやつの上手な使い方！

おやつは子供にとって毎日の楽しみではないでしょうか？しかし、楽しみであるからといって、子供が欲しがる物ばかり与えてはおやつの意味がありません。特に、幼児期から学童期などの成長盛りや一度にたくさん食事ができない子供さん、激しいスポーツをしている人には、「補食」として大切な役割を持っているのです。そのためにも、おやつの意味を正しく理解して、何を食べさせるとよいかを考えることも必要です。

一月号、二月号に書いたように、食事は、「主に体をつくるものになるもの」、「主にエネルギーのもとになるもの」、「主に体の調子を整えるものになるもの」の三つのカテゴリーからバランスよく摂取することが必要になってきます。三度の食事からは摂りきれない栄養素をおやつで補うことは良いことなのです。

特に不足しやすい栄養素として、体をつくるものになるカルシウムです。子供達は、骨や歯がどんどん成長しています。そのため、この材料となるカルシウムを十分摂る必要があると思います。そのため、牛乳を飲むことはよいと考えます。次に鉄分です。鉄分は、赤血球中で酸素を運ぶ働きをします。このため、これが不足しますと、体が酸欠状態になり、息切れ、めまいなどの症状が起こってきます。これらを補うには、大豆などの豆類が良いのではないのでしょうか。肉より脂質が少なく、低エネルギーのタンパク質で、鉄分を多く含んでいます。また、体の調子を整えるビタミンも大切です。食後になると満腹になり果物の量が減りがちです。おやつとして果物を摂るということも良いのではないのでしょうか。

おやつだからといって、甘いものに限らず、一日の食事内容を全体的に考えて、工夫してとり入れましょう。また、ダラダラと食べ続けることを防ぐために、おやつの時間を決めて、三度の食事に響かない量を用意することも大切です。

- 簡単おやつレシピ -

大豆は堅いので、加工して食べられることが多いと思います。熟した大豆から豆乳を作り、そこから豆腐へと。麹菌で発酵させるとしょうゆや味噌、あるいは、納豆菌で納豆が作られます。今回、子供のおやつとして、あべかわ餅を紹介いたします。あべかわもち、和菓子的一种です。本来は、柔らかくした餅にきな粉やあんこをまぶして食べますが、今回、どこの家庭にもある「ホットケーキミックス」を使ったレシピを紹介いたします。

あべかわもち 12個分

材料： ホットケーキミックス 80g わらびもち粉 30g 砂糖 25g 湯 60ml きな粉 適宜

1. ボウルにホットケーキミックス、わらびもち粉、砂糖をいれ湯を注ぎ、箸で混ぜ合わせ、手でよくねる。
2. 1を小さく丸め、熱湯でゆでる。浮き上がってきても、少しそのままに。
3. 水けをきり、きな粉をたっぷりまぶしてできあがりです。

医食同源

納豆が、ダイエットに良いというテレビ放送があった翌日より、店頭に並んでいた納豆が品薄になったそうです。これまでも、お昼の番組で、
が健康に良いと放送されると、その商品が品薄になるという現象は、時々起きていましたので、今回の現象も、データ捏造という視聴者を欺くような事がなければ、特に異常だとは思いませんでした。裏を返せば、みなさんは、健康にたいへん興味があり、常に健康に心がけられている証拠だということです。しかし、よく考えていただきたい、これだけ食べた健康になる食品はないのです。仮に、錠剤を毎食一錠飲んだら、すべての栄養素が補えるという商品が開発された時に、あなたはそれを飲みますか？私は絶対に飲まないでしょう。季節の野菜や旬の魚介類・肉類を、家族や友達と楽しい会話をしながら食べる方が、どれだけ美味しく、健康に良いか知っているからです。