

歯科医院での食事指導③

なんでも食べることはバランスがいいの？

子どもの野菜嫌いや、偏食にお母さんが困っているという話はよく耳にします。このような悩みの背景には「いろいろな種類の食品を食べさせなければ、栄養のバランスが摂れない」という考え方があります。戦後の栄養教育は「少しのご飯とたくさんの副食を摂って、栄養のバランスをとりましょう」と指導されてきたので無理もないでしょう。

しかし、子どもにバランスの摂れたすべての食品を食べさせるとなると、緑黄色野菜で苦労することが多いのではないのでしょうか？今も昔も野菜嫌いの子どもは多いのです。子どもが緑黄色野菜を嫌うのには理由があると考えべきなのです。子どもが嫌うものの代表として、ピーマン・しそ・ねぎ…においが強い野菜を嫌うということもありますが、もっとも特徴的なのは、やはり色です。緑の野菜は嫌いますが、白いご飯・黄色いじゃがいも・赤いさつまいもなどは好きなのです。

その理由は、ヒトと食べ物との長い付き合いにあるのだと思います。リンゴやイチゴは赤くなったときが旬で食べごろです。緑色のうちは未成熟のため、間違っても食べるとお腹を壊すこともあります。米も麦も緑から黄色、栗も銀杏も木々の葉が黄色に色づきはじめて実を食べることができます。

人類の長い歴史のなかで、緑色の食べ物は食べるには早く、赤や黄色になったころが食べごろだということが身につけているのでしょう。

加えて、子どもが緑黄色野菜を嫌う最大の理由は、それらの野菜は熱量(カロリー)が極めて低いということです。私たちが食事をする最大の目的は、空腹を満たすことです。ビタミンやミネラル、食物繊維なども大切ですが、それらの栄養素も空腹を満たしてこそ意味があります。子どもはそれがわかっているから、熱量の高いご飯やうどん、ラーメンお菓子、ジュース類を好むのです。

もちろん、子どもに緑黄色野菜を食べさせる努力をすることは大切です。しかし、食べないからといって叱るより、子どもが嫌いな野菜でも大人がおいしそうに食べていれば、いずれ子どもは食べれるようになるものです。私たちだって、幼児期にピーマンやししとうなどは好まなかったはずですよ。

楽しいはずの食事を辛い時間にしないためにも、「大人がおいしそうに食べる」そこから始めてみましょう。

次回は「ごはんについて」です。

2007.6.11

北山歯科クリニック

歯科衛生士 中山 清薫