

～食の大切さ～



食べることは、意欲と関係があります。

空腹が食べ物によって満たされた時の充実感、このような良い刺激が脳に伝わると、摂食中枢を刺激するだけでなく、やる気を起こさせる側坐核も刺激されます。つまり、食べることは意欲や好奇心、探求心を育てることになり、何事にも自分から挑戦していく積極的で冒険心に富んだ性格を作っていくことにつながります。

こんなきっかけで食欲がなくなります

嫌いな食品・料理

好き嫌いには誰にでもあります。子どもは生理的に受け入れられない味があるので、少しずつ慣らしていきましょう。



食事の強制

「もっと食べなさい」という言葉は食欲をなくす元凶です。

食事の雰囲気楽しくない

食卓の雰囲気と食欲は、大いに関係があります。黙って食事をしたり、必要以上に〇〇しちゃダメと言われると、食欲も低下します。

ダラダラおやつ

おやつをダラダラ食べていると血液中にいつもブドウ糖が流れているので、摂食中枢が動きません。時間を守りましょう。

食欲をおこす工夫

栄養所要量より「楽しさ所要量」へ発想転換

食事の無理強いが食欲不振につながります。バランスよく食べる事も大切ですが、食事が楽しくなくなるとは元も子もありません。食事が能動的になれば、自然と楽しくなり、食欲や意欲が発達します。

空腹感を体験させてから食べる気に

お腹が空いたという感覚がないと食欲もわいてきません。食欲は、運動量や生活リズムによって変化し、一律ではありません。食が進まない時は空腹感を感じているかなと振り返ってみましょう。

外でたっぷり運動させて食欲を刺激

体を動かすとエネルギーが消費されるので、お腹が空くのは当然。また体の筋肉が脳に伝えられ、心地よい刺激になることも食欲を増すことにつながります。この時動かす筋肉が大きければ大きいほど、脳への刺激が強くなります。歩いたり、走ったり、跳んだりするような動きが効果的です。戸外で新鮮な空気や日光に触れると、代謝が促進されます。天気の良い日は戸外へ連れ出しましょう。



食事が楽しいと自然に食欲旺盛に

「〇〇してはだめ」、「これ食べなさい」など注意ばかりされていると、食欲もなくなってしまいます。食べる時は、その雰囲気が楽しいものであれば食欲がわき、反対に不愉快であれば食べたくなるのは当然。庭でピクニック気分を食べたり、盛りつけをお子様ランチ風にしたり、ちょっとした演出が効果的です。

1年を振り返って 「食」は健やかな心と身体の発育に欠かせないものです。楽しく食べる体験を積み重ねていくことが食への関心を育み、食を営む力を培います。今後も、食育&栄養通信を通して、色々な食に関する情報を発信して参ります。

