

子育てコラム

規則正しい

生活リズムは

食事から



近ごろ、子どもの生活習慣の乱れが問題になっていきます。なかでも、食生活の乱れは子どもの健全な成長や発達に影響を及ぼします。

市でも、共働きの家庭や核家族の増加により、夜型化した大人中心のライフスタイルの家庭が多くなっています。また、そのことを問題に思わない家庭も多くなっているように感じます。遅い夕食、夜更かし、朝食は食べずに保育園や幼稚園

に送っていく。乳幼児期にこのような夜型の生活習慣がついてしまうと、疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下したり、子どもの心身の発達に悪影響を与えます。食習慣はお子さんが小さいうちから身につけていくことが大切です。乳児期から、しっかりとした食事の基盤を作りたいものです。

人間が生まれつきから持っている24時間(地球時計)よりも少し周期が長いと言われています。この生体時計と地球時計のずれを放っておくと、慢性的に疲れやすく、食欲や集中力が低下する、いわゆる「時差ぼけ」のようになります。このような状態を防ぐためには、朝の光を浴びて、生体時計をリセットする必要があります。「朝は早く起きて、昼間は明るいところでからだを動かし、夜は暗くして静かな環境で眠る」といった生活習慣を身につけてあげましょう。

生体時計をリセットしたら、次にすべきことは食事です。食事は生活リズムを整える大きな柱と言えるでしょう。朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温を上げて血液循環を良くし、脳やからだにエネルギーを供給して、すっきり目覚めることができます。元気に活動できます。朝ごはんが遅いことからだの目覚めが悪く、昼ごはんもおいしく食べられません。また、不適切なおやつは成長期のお子さんの栄養に悪影響を与え、小児肥満にもつながります。成長に必要な栄養をしっかりと補給するために、3食きちんと食べましょう。

このところ、朝ごはんを食べる習慣のない大人も多くなっているようです。「子どもだけは食べさせています」という家庭もあるかもしれませんが、食事は栄養補給だけではなく、食事は役割です。家族そろって食卓を囲むということも大切です。

※市では子育て相談を受け付けています。子育てで悩んだ時、困った時、不安になった時など、子育てに関する事ならどんなことでも気軽に相談ください。

健康支援課管理栄養士 小倉恵理子
(山武市保健福祉部)