

vo. **01**

2021.04

★ **One play.**の

こども発育研究所

食事で体も心もスクスク元気に！
食のプロに聞いた「食育のすすめ」

6つの「こ食」の問題点とは

今月の旬食材「春にんじん」

じっくりことこと煮込んだ

けんちん汁

ママのお悩み相談室

手を洗い過ぎるこどもがいます

多動症 (ADHD) について

— 注意欠乏多動性障害 —

共感をするこどもが

こどもの心の安定剤に



小俣よしのぶ先生の連載コラム

「体の仕組みを理解して、正しい運動教育を」

「わたしたち「One play.」とは



食事でも心もスクスク元気に！

食のプロに聞いた「食育のすすめ」

現代社会で注目されている「食育」とは、バランスの良い食事はもちろんですが、健康的な食の在り方として、旬の食材を使った料理、国や地域別といった郷土料理、食事のマナーなど多岐にわたります。本企画では、食育アドバイザーの資格所有者をお迎えして、こどもの発育発達に関わる「食」の情報をお届けいたします。今回は、シッターとしても活躍中の石川先生が登場！多くの子ども達に触れ合う機会が多いからこそ、こどもの心に寄り添ったアドバイスも。ぜひご一読ください。

6つの「こ食」の問題点

こどもの食事では、気をつけたい6つの「こ食」があります。今回は、ひとりで食事をとることを意味する「孤食」と、各人別々のものを食べる「個食」をご紹介します。

1 「孤食」は心を貧しくする

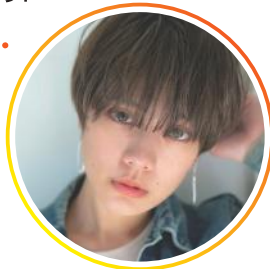
「孤食」とは、家族が不在のために一人で食事をとることを言いますが、「食事をとっているのであれば大丈夫なのは」と思っているママは要注意！一人で食事をとることは、こどもが好きなものだけを選んで食べることができるので栄養に偏りが生じます。一人で食事をとらざるを得ない状況の際には、なるべく手作りのものを用意してあげるのがベストです。難しい場合は「昼はとれなかった野菜を夜に出そう」など、一日を通した栄養バランスをみながら調整するといでしょう。

2 「個食」でキレイやすい子に

各人が違うものを食べている「個食」は、それぞれ別々のものを口にしているので「これ美味しいね」といった共感するコミュニケーションなどがとりにくいので、連帯感や協調性がなくなり、いわゆるキレイやすいこどもになります。ママは良かれと思い「こどもが好きなものを」と、それぞれ別の食事を用意している場合もありますが、家族が自分の苦手なものを美味しくように食べる姿を見ることで食べることができるようになることもありますよ。せっかく家族がそろっている食卓ならば、みんなで同じものを美味しく楽しく頂きましょう！

石川 瑠利子 ishikawa ruriko

1988年生まれ。千葉県出身。大きな瞳とショートヘアがトレードマーク。CMや広告、ビューティー誌等でモデルとして活躍する傍ら、食育アドバイザーの資格を取得。SNSでは、色鮮やかで栄養のある料理を発信し注目が集まり、料理好き女子やママなど新たなファンを獲得。弊誌では、「見て楽しい&食べて美味しい、こどもが喜ぶ料理」を紹介中。



今月の旬食材

甘くてジューシーな「春にんじん」

一年中手にとることができるにんじんですが、初春に収穫される「春にんじん」は、甘くて柔らかいのが特徴。β-カロテンの含有量が豊富なうえ、ビタミンCやカリウム、食物繊維など栄養バランスがよいので、こどもの食事にぜひ取り入れたい食材です。春にんじんは甘くてみずみずしいため生食でも◎！スティック状にしておやつ感覚であげてもいいですね。

石川瑠利子先生
直伝！

具たくさんで旨味たっぷり

じっくりことこと煮込んだ、けんちん汁

「たくさん野菜をとりたい」というママにはスープや汁物レシピがおすすめ！今回は、春にんじんが主役の具沢山けんちん汁をご紹介します。春にんじんは火を加えるとさらに甘みが増し、こども好みの味になりますよ。

■材料（目安：大人2人分+こども1人分）

豚肉……………10g	れんこん……………5cm
大根……………1/4本	さつまいも……………1/3本
にんじん……………1/2本	こんにゃく……………1/3枚
ごぼう……………3cm	和風だし……………1本
えのきだけ……………1/3	しょうゆ……………適量
ぶなしめじ……………1/3	料理酒……………適量



■作り方

- 01 材料をひと口に切ります。豚肉は脂身を切り落としましょう。
- 02 鍋に水、大根、にんじん、ごぼう、さつまいも、れんこんをいれ火をつけます。
- 03 沸騰してきたら和風だしを入れます。
- 04 火が通ったら料理酒、豚肉ときこのこ入れます。
- 05 アクをとり、最後に塩としょうゆで味を整えます。

ワンポイントアドバイス

お肉が苦手なこどもには魚でもOK！鮭との相性も抜群です。余った場合は、翌日に和風カレーにアレンジしてもいいですね。



ママたちのお悩み相談室 うちの子、発達障がい？



連載 多動症(ADHD)について【共感編】
— 注意欠陥多動性障害 —

「もしかして、発達障がいかも……」
「うちの子に限ってそんなことはないはず！」
家事や育児で日々忙しく過ごすママ達は、
“**子どものことだからこそ**”、
人には言えない悩みや葛藤があります。
初めての育児であれば、なおさらのことです。
そんな悩めるママ達の声を公開&
プロの先生が疑問にお答えします。

お悩み 手を洗い過ぎたり、清潔にこだわります。

6歳になる長女は、食事をする前やトイレの後といった基本的な手洗いのほかにも、異常と言ってもいいほどに手を洗います。濡れた手をタオルで拭くと、今度はそのタオルの汚れが気になり、エンドレスで手洗いを続け……結果、手荒れでポロポロに。「手が荒れるからやめて！」と言っても止めません。ひどい時は汚れが気になって外出拒否をすることもあるほどです。どう対応したら良いのでしょうか。

アドバイス

一度気持ちを受け止めてから、ハードルを上げてみて

何度も手を洗ってしまうのは、いつまで経っても汚れていると本人が思っているからです。そんな中、ママに否定されても納得していないので更に手を洗い続けてしまうでしょう。そんな時は止めてあげることよりも、まずは本人の気持ちを受け止めるのがベスト！それから、安心させる言葉をかけてあげてください。例えば、「上手に洗えたね。じゃあ〇〇ちゃん専用のタオルで手を拭こうね。キレイなタオルだから安心してね」と声がけをします。何も言わずに清潔なタオルを出すのではなく、**しっかり言葉に出して共感&安心**させてあげるのがポイントです。この行動に慣れてきたら声がけを減らし、徐々にハードルをあげてみて、“**できることを増やしてあげる**”イメージで接してあげるといいですね。

『共感』してあげることは、 こどもの心の安定剤

今回のお悩みのように、こどもにしてほしくない言動を見かけた時に、どうしても「ダメ！」と注意をしてしまうママは多いでしょう。瞬間的に出てしまう言葉ですし、家事や育児に追われて日々余裕がなければ、止めさせることに手いっぱいになりますよね。しかし、事故に繋がらうような危ない行動をとった時には、そのように静止させることは大事ですが、一概に静止させることや注意をすることは、こどもにとって良いとは言い切れないのです。



なぜならば、こどもは怒られることで自信をなくし、**自己肯定感**をなくしていきます。自己肯定感とは無条件で自分を認める感情であり、この自己肯定感が低いと自分を人と比べがちになり「どうせ自分ではできないから」という考えに陥るなど、精神的に不安定になります。こどもの自己肯定感を高めるためには、何よりも**ママの共感と、見守ってあげることが大事！**こどもは認められるこ



とで、絶対的な安心感を得ることができます。こどもが「**ありのままの自分でいいんだ**」という自信がつくようになると、驚くほど笑顔が増えますよ。また、こどもに共感をするとは、ママの心に余裕がないと安易ではないでしょう。ママも上手にひとり時間をつくり、こどもには広い心と笑顔で接することができるといいですね。困ったことがあれば、**一人で頑張りすぎず私達を頼って**ください。二人三脚で頑張りましょう！



監修 / 座間美和先生

幼稚園教諭として約10年以上勤務した後、一時預かり保育の先生として、多くの子ども達とママをサポート。現在は、保育の現場で培った経験を生かし、児童発達管理責任者として発達障がい児を支援。両親に対しての的確なアドバイスはもちろん、自身も二児の母親であることから、心に寄り添った姿勢を心がけ、その真摯な対応から「通ってから変化があった」と朗報は多数。絶大な信頼を得ているカリスマ的存在。

プロスポーツ選手も夢じゃない！ 体の仕組みを理解して、正しい運動教育を



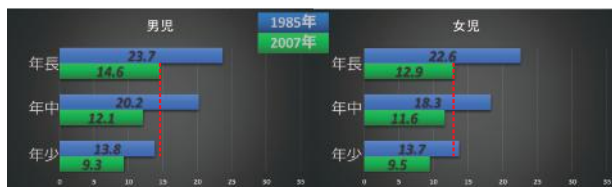
本コラムを担当する小侯です。筑波大学大学院修了(体育学修士)、専門は育成システム(タレント発掘育成)です。育成組織のアドバイザー、プロスポーツ球団や競技団体などの指導者研修担当、セミナー講演活動を行っております。どの活動も成長期競技者や子どもの運動スポーツ活動を対象にしたものです。このコラムでは、長年培った知識や経験に基づき、スポーツキッズや子ども達の運動スポーツに関する事柄、スポーツ科学の基礎知識など、さまざまな事柄をお伝えしたいと思います。

第1回目は、**子どもの体力運動能力の現状について**です。

子ども達の体力運動能力低下が社会問題化していることをご存知かと思えます。さらに新型コロナウイルスの影響によって子ども達の運動スポーツ活動が制限され、ますますその傾向に拍車がかかっているとも言われています。

しばしば、育成年代や成長期のお子さんをお持ちの保護者の方々から、お子さんの運動やスポーツ活動について、このような話を聞きます。「うちの子は運動が苦手で…」「なんで、こんな簡単な運動もできないんでしょうか？」多くのお父さん、お母さんが、お子さんの運動やスポーツをする姿を見て、上手にできない、なかなか上達しない、運動スポーツ活動に消極的…であることに嘆いたり、悩んだりされています。現代の子ども達の体力運動能力低下は、お父さん、お母さん方の子どもの頃との比較において、その発達度合いが遅れているという報告があります。

右図は山梨大学の中村和彦教授による未就学児を対象(年長児から年少児)とした運動発達度合いの調査です。2007年(調査が実施されたのが2007年のため2007年の幼児が対象)と

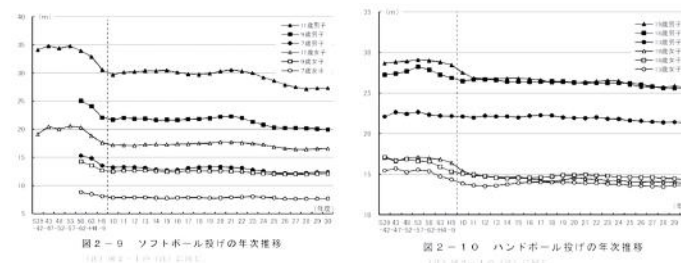


1985年の年長から年少までの幼児を対象に、走る、投げる、跳ぶ、捕る、前転(前回り)、まりつき(ドリブル)、平均台渡りの7つの運動の発達度合いを得点化し、比較したものです。

図の見方は、青い棒が1985年、緑の棒が2007年の幼児の結果を示します。横軸の数字「0」から「35」は得点です。それぞれの運動を5点満点で評価し、7つを合算し総合得点とします。7つ全てが満点の場合は7(種目)×5(点)=35点となります。棒グラフ内の数字は平均得点です。例えば、男児年長、1985年児の平均得点は23.7点、2007年児は14.6点となります。

結果は、**年長から年少までの男女ともに1985年の幼児のほうが運動発達度合いは高かった**ということです。さらに見ていくと、男女とも2007年の年長児の平均得点は、1985年の年少児の平均得点に近い、つまり2007年の年長児の運動発達度合いは1985年の年少児程度しかなかったということです(左図の赤点線で比較)。これは換言すると、**2007年児の運動発達に約2歳の遅れがあり、仮に2007年と1985年の年長児が7つの運動対決をすると1985年児が圧倒的に勝利する**ということです。

幼児に限らず児童生徒の体力低下も深刻な状況です。下記図表は文部科学省の体力運動能力調査の結果です。ボール投げ能力は調査を開始した昭和30年代より低下が続き、回復の兆候がまったく見られません。このような低下現象は、走能力(50m走)、幅跳び、柔軟性などでも起こっています。ちなみにボール投げや走能力は、それぞれの運動の評価だけではなく上半身や下半身、四肢(腕と脚)の機能や筋力、それらの連携の指標です。つまり、これらの低下は体力運動能力が総合的に低下している現れとも言えます。



幼児期の運動発達の遅れは、小学校での体力運動能力低下につながります。体力運動能力は、学業との関連や人格形成にも影響を及ぼすという研究もあります(これらについては、またの機会に譲ります)。

	男子11歳 SB投げ	男子19歳 HB投げ
1965年	34.40m	30.05m
2019年	26.65m	25.38m



冒頭で触れた「うちの子は運動が苦手、こんな簡単な運動もできない」というご心配や疑問は、まずお父さん、お母さんの子どもの頃と今の子ども達の状況はまったく違うという認識に立って見てみる必要があると思います。厳しい目やご自身の体験に基づいて子どもの活動を評価してしまうと、さらに運動スポーツ嫌いや苦手に拍車をかける恐れがあります。現状を受け入れ、その上で最善の解決策を考えてください。このコラムは、そのヒントを得ていただくための情報源となれば嬉しく思います。