

vo. **02**

2021.07

 **One play.**の

こども発育研究所

暑さに負けるな!
食の特別号

小俣よしのぶ先生の連載コラム

子どもなのに老人化!?実は身近な問題!
「子供口コモティブシンドローム」とは

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「モロヘイヤ」ねばねばパワーで元気!
モロヘイヤと豚肉の中華風炒め

忙しいママの悩み、料理の時間&手間を解決!

「おうちレストラン」を叶える

『TastyTable FOOD』

「わたしたち「One play.」とは



子どもなのに老人化！？

実は身近な問題！「子供ロコモティブシンドローム」とは

前号では、体力低下と運動発達の遅れについて話しました。体力の低下は深刻な問題ですが、実はもっと深刻な問題が子ども達の身体に起こっています。それが「**子供ロコモティブシンドローム**」です。子どもの体や運動機能の老人化現象です。

ロコモティブシンドローム(以降ロコモ)は、聞きなれない言葉かもしれませんが、実は小学生のお子さんをお持ちの方は既に体験済みです。体力テストの時期になると学校から「運動器検診問診票(地域により名称が異なる)」が配られていますか？内容は、例えば「背骨は真っすぐですか？」「しゃがめますか？」の質問があり、保護者がお子さんの体や動きをみて評価するものです。

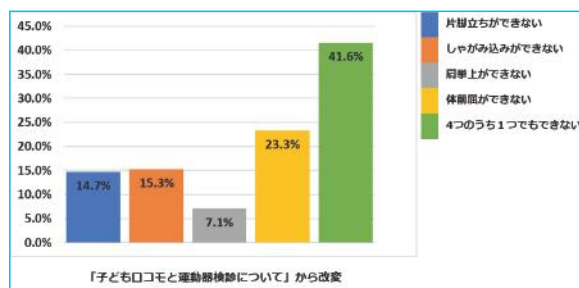
そもそもロコモは、高齢者の疾患でしたが、**近年では子ども達にも同じような状態が見られるようになり社会問題化**しています。ロコモとは「**運動器症候群**」と言って、人間の体を動かす器官である筋肉、骨、靭帯などを運動器と呼びますが、それらが老化や病気などによって機能低下して寝たきりや介護が必要な状態です。

右図は、NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会(<https://sloc.or.jp/>)の調べによるものを図式化したものです。

多くの児童生徒がロコモの症状を見せています。

しゃがめない、体が硬い、腕が拳がらないなどは、腰・股関節痛や五十肩の症状で、この中で一つでも該当する症状があったらロコモと判断されます。

なぜ、子どもにロコモが起こるのか？要因はさまざまです。外遊びの機会がなくなった、**ゲームの普及、体力の低下**などを挙げることができますが、なんと**スポーツのやり過ぎ**も要因であるとの報告もあります。子どもロコモの話をする、「う



ちの子は小さいころから野球をやっているから大丈夫！」とか「サッカーの選抜チームに入れるぐらいなので該当しないと思います」という反応をいただきます。実は、サッカーや野球を専門にやっけていても、あるいは**定期的に運動やスポーツをやっけていてもロコモは起こる可能性**があります。

NHK『クローズアップ現代』の番組内でも、サッカーを専門にしている少年の事例が取り上げられ、ロコモの症状が出ていると紹介されていました。私がアドバイザーをしている球団のアカデミーや少年硬式野球全国大会での調査でも同様の事例があります。詳細はこちら(<https://data.wingarc.com/under-armour-cup-2018-12125>)をご覧ください。

前号では、体力低下や運動発達の遅れが、運動が苦手な原因であると述べました。さらに、それに加えて子どもロコモもその要因のひとつと考えられます。

では対策は？

単純ではありませんが、一つ言えるのは、**基礎体力**

を整えましょうということです。ロコモの要因は、体力が整っていない、あるいは十分に鍛えられていない状態で、特定のスポーツに絞ったり、専門的体力トレーニングをすることが遠因とも言われています。子ども達の外遊びや運動体験が減少している中でスポーツを専門的に行うことが必ずしも子どもの体力向上やスポーツが上手くなることにはつながらないのです。



監修 / 小侯よしのぶ先生 Omata Yoshinobu
筑波大学大学院修了(体育学修士)。長年におよび、育成システムと一般的トレーニング学の研究を行い、現在で大学プロジェクト室研究員、プロスポーツ球団や競技団体のアドバイザーやコンサルタント、講演活動や研修講師として活動。2021年4月から、ダンススクールを運営する株式会社One play.のアドバイザーに就任。

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」

暑くて体調を崩しやすい夏だからこそ、食の正しい知識を身につけて、心身ともに元気になりましょう！食育アドバイザーの石川先生が、前号に引き続き「こ食」の問題点と、旬食材を使ったレシピを紹介します。

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、「粉食」と「小食」をご紹介します！

前号のおさらい▶▶▶ 「孤食」…ひとりで食事をとること 「個食」…各人別々のものを食べること

1 「粉食」は咀嚼力の低下と肥満に

「粉食」とは、その文字通りパンや麺など粉ものをつかった食事をとることを言います。小麦粉を使用した食品は柔らかいものも多く、あまり噛まなくても飲み込めることができるため、咀嚼力の低下が心配されます。また、ご飯よりカロリーが高いことも懸念点。粉食を続けると、栄養バランスが悪く肥満につながる恐れもあります。もちろん、「毎食ご飯を食べましょう」というわけではないのでご安心を！主食をパンにする場合は、副菜をひとつ多く出すなどの工夫をするといいでしょ。

2 「小食」は栄養不足の根本原因

少しの食事しかとらないことを「小食」と言います。発育に必要な栄養が足りないことはもちろん、気力低下にもつながることも。過度なダイエットをしているわけではなく、元々少食の場合は、次の方法を試してみてくださいね。

①日中は体をたくさん動かそう！ 「おなかがいっしょく」という健全な空腹感を得ることで量を食えることができますよ。体を動かしてお腹をすかせましょう。

②一緒に食事を作ってみよう！ 自分で料理をつくると愛着がわくので、食欲を刺激します。こどもが乗り気にならない時は、自分で器を選ぶことから始めてもいいでしょう。

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

ビタミン&ミネラル源の代表格「モロヘイヤ」

夏食材の中でトップクラスの栄養価をもつモロヘイヤ。ほうれん草の2倍以上のβカロテンを含み、熱を加えると栄養価が下がりがちなカルシウムも、茹でた後でも100g中170mg含むという健在ぶり！他にも、ビタミンA、B2、C、E、K、葉酸等々。強い粘りは離乳食のとろみづけ素材としても活躍するので、家族全員で食べることができます。夏だからこそ手に入れることができる食材なので、ぜひ積極的に取り入れてみて。

石川瑠利子先生
直伝！

ねばねばパワーで元気！

モロヘイヤと豚肉の中華風炒め

暑い夏は食欲がなくなりがち。だからこそ、ご飯がモリモリ進むおかずがおすすめ！今回は、こどもが敬遠しがちな葉物野菜「モロヘイヤ」を、彩り豊かに見た目にも可愛く、こども好みの味付けにしたレシピをご紹介します。

■材料（目安：大人2人分+こども1人分）

| | |
|-------------|---------------|
| 豚バラ薄切り肉…30g | 料理酒…大さじ1 |
| モロヘイヤ…2束 | 鶏がらスープの素…小さじ1 |
| パプリカ…1/4個分 | みりん…大さじ1 |
| ごま油…小さじ1 | しょうゆ…大さじ1 |
| 塩胡椒…適量 | オイスターソース…大さじ1 |



■作り方

- 01 材料をひと口に切ります。モロヘイヤは茎と葉の部分を分けておきます。
- 02 軽く熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を炒めます。
- 03 豚肉に焼き色がついてきたら、パプリカとモロヘイヤの芯の部分をフライパンへ。最後に、葉の部分を入れます。
- 04 塩胡椒、料理酒、鶏がらスープの素、みりん、しょうゆ、オイスターソースの順で調味料を入れ、味を整えます。

ワンポイントアドバイス

モロヘイヤの茎部分は上から半分くらいまでがおいしく食べられる部分です。スーパーなどで販売しているものは心配ないですが、家庭菜園で作られた場合は喫食可能かどうかの判断が難しいのでひかえましょう。



忙しいママの悩み、料理の時間＆手間を解決！

“おうちレストラン”を叶える 『TastyTable FOOD』

「家事や子どもの世話で料理を作る時間が足りない…」

「家族で外食に行きたいけれど、子どももいるしどうしよう…」

そんなお悩みにこたえてくれる頼もしい

『TastyTable FOOD』とは!?

時短なのにプロの味！
品質も安心できるので、
本当に重宝しています。

冷凍パスタはどれもあまり
変わらないだろうと思っていたの
ですが、これは本当においしい！
調理も簡単で大満足！

コロナ禍でなかなか外食が
出来ない中、自宅でいろいろな
種類のパスタソースを楽しんでいます。
どれも本格的なお店の味でハズレなし！

子育てママが絶賛！『TastyTable FOOD』とは

人気レストランのシェフ監修レシピを、必要な分の食材とともにお届けするミールキット(食材宅配) TastyTable mealkitから生まれた食ブランド『TastyTable FOOD』。「もっと簡単に自宅で本格レストランの味を楽しめるように」という想いから、独自製法により美味しさをそのままにした冷凍宅配を実現。冷凍だから解凍するだけでOK! 時短を可能にした、忙しいママに頼れるサービスです。数々の名高い人気レストランのシェフと創作した本格料理が自宅で簡単に楽しめるから、平日はもちろん記念日にも活躍すること間違いなし◎

TastyTable FOODのパスタソースシリーズ

『レ/Pasta Sauce』のPOINT

1 自宅で簡単にレストランの味を

パスタソースは冷凍でお届け。湯煎してパスタと絡めるだけで、自宅で手軽に本格的なパスタを食べることができます。オリジナルのパスタ麺、アクアパスタを使用すれば、茹で時間は約2分とさらに時短に! 合計約10分で完成するので、忙しい時も時間をかけずにメインの一品を作ることができる、子育て奮闘中のパパ&ママの強い味方です。



2 手作りだから子どもにも安心

全てのソースを手作りで調理しています。手作りだからこそできる味の調整や、絶妙な火の加減、機械製法では再現できない時間をかけての調理によって、細部までこだわりぬいた味わいを実現。レパートリーも数十種類あり、定期的に入れ替わるので、家族みんなで飽きることなく楽しむことができます。



3 本格的な味の秘密は「人気レストラン&シェフ監修」

すべて人気レストランのシェフが協力・監修したオリジナルメニュー。敷居が高いと思っていたあの名高い人気レストランの味が、自宅で楽しめます。子連れでの外食は周りの目を気にしがちですが、自宅であれば気兼ねなく料理をあげることが嬉しい! 平日はもちろん、頑張った自分へのご褒美や、大切な家族と祝う記念日にも重宝します。



TASTY TABLE
FOOD

レ/Pasta Sauce

いろんなレストランの本格パスタが自宅で
食べられるパスタソース宅配サービス

One play.限定! 初回50%OFFクーポン配布中!



<https://shop.tastytable-food.com/>

HPからのご購入時は「クーポンコード:523961」
を入力してください。

SNS

Twitter @TastyTable_FOOD
Instagram tastytable_food

¥1,000/1食 → ¥500(こ)!

こちらのQRコードから
ご購入いただくと、自動で
50%OFFクーポンが
適用されます。

