



## ☆ 食育テーマ ☆ 元気を支えるからだの仕組み 総集編 その4

子育ての難しさの1つは、同じお菓子を食べても血糖値が乱れ、以下のような姿になるなど影響を受けやすい子と、そこまで影響を受けにくい子がいることです。

遺伝的な要因など、兄弟によっても体質はかわってきますので、朝の姿などみて影響を受けやすいなと感じる子は、特に気を配ってあげたいですね。

こだわりが強い

よく泣く

キーキー声を出す

落ち着きがない

かみつ

ダダをこねる

食欲がない

みんなこんな大変なの？



牛乳を飲むと  
背が伸びる  
って本当ですか？

### 1日1杯(200ml)が目安

牛乳は200ml(1杯)あたり約220mgのカルシウムを含んでいますが、実は鉄の吸収を阻害してしまうため、毎日たくさん飲んでいると鉄が不足して牛乳貧血になることがあります。無気力状態やイライラしている姿が続くときは、鉄の不足の可能性が高いです。1日2杯以上の牛乳を飲むなら、豆乳・オーツミルク・アーモンドミルクをブレンドしたり、置き換えることをおすすめします。

イライラ、攻撃性、  
情緒が安定しない...  
甘いものを食べて  
いませんが、血糖値  
だけの問題  
ですか？



### 20年ほど前の食事と情緒に関する研究

甘いものを食べるとその瞬間は幸福感を覚えますが、その後にインスリンが分泌されることで血糖が急降下して、疲労や気分の沈み、眠気、いらだちが起きることが注目されました。

単純に血糖の問題ではなく、たんぱく質を構成するアミノ酸が私たちの脳内ホルモンの原材料でもあることから、たんぱく質と気分・情緒の関係性が明らかになる研究が進んできました。たんぱく質は体の中に貯めておくことができないため、一番に心がけたい栄養素です。