



### 食事のバランス・生活リズムを整えよう

栄養バランスの整った食事を1日3回とる、夜は早めに寝るなど、規則正しい生活習慣は身につくまでが大変ですよね。近年、食生活や生活リズムの乱れが若年齢化しており、幼児が朝ご飯を食べずに登園したり、夕ご飯の代わりにジュースやドーナツ・菓子パンを食べていたり、中には1~2歳の子の就寝が毎日夜11時ということも。大人なら少々夜更かしや朝食抜きも我慢できますが、小さな子どもには影響が大きく、様々な問題が起きることがあります。

### 生活習慣の乱れによる悪循環

朝に食欲がないのは、睡眠不足が原因であることが多いです。夜更かしして朝起きられず朝食を食べられない、そんな悪循環になっている場合は、早く寝ることを心掛けましょう。「1時間早く寝るようにしたら世界が変わった」という人もいますよ。



### 朝食を抜くことで起きる問題



#### 低血糖

朝食抜くと、血糖値が下がりボーっとします。血糖値50mg/dl以下になると昏睡やけいれん、命に危険を及ぼすリスクも。



#### 肥満

朝食を抜くと、朝のカロリー消費量が減りやせにくい体に。学童肥満の4割は成人肥満へ移行してしまう。



#### 集中力低下

朝食を抜くと、午前中ボーっとして遊びが楽しめない・勉強に身が入らない子がいます。

低血糖を予防するには、普段からお菓子やジュースばかり食べないこと。甘いものが目に入らないように親がコントロールすることも大切です。

#### 嫌いな食べ物が多い、食に興味がない子も・・・

どんなに頑張っても「水分はジュースしか飲めない」など味に敏感で食事が偏る子もいます。そのような子も保育園ではお茶が飲めるようになったりと、少しずつ食べられるものが増えていくことも。その子の特性を認めながら、無理のない範囲で食べられる物を増やしていきましょう。

### 与えすぎ注意！な食べ物



#### 野菜ジュース・イオン飲料

食物繊維が入っておらず、大量の糖分が入っており、知らず知らずのうちに栄養が偏りやすい。



#### 菓子パン・甘いお菓子

糖質・脂質に偏っており、主食にするのは避けよう。

## 朝起きたら日光を浴びる

日光には3つも良いことが！

- ①体内時計を整えてくれる
- ②浴びるだけでストレス解消となる
- ③睡眠ホルモンの分泌が抑えられ目覚めスッキリ！



## 寝る前はテレビを観ない

テレビだけでなくスマホも、寝る2時間前にはやめてみよう。代わりに落ち着いた音楽を聴いたり、マッサージしたりするのも寝つきがよくなりGood。

## お風呂は早めに

入浴すると体温が上昇すぐには眠りづらいので、入眠の1~2時間前にはお風呂に入ろう。夜ご飯の前に入るのもおススメ！

## 生活の 整え方

## 必ず朝食を食べる

食欲がない人は、味噌汁やヨーグルトなどから始めてみよう。自分の体に合う物を見つけよう。

## 運動する

散歩やストレッチは生活リズムを整えるのに効果的。毎日30~60分、軽く汗をかき程の運動が理想。運動すると自律神経が整い、イライラすることが減ったり、睡眠の質も良くなって体が軽く感じますよ。



## 何か1品追加してみる

今日は疲れて夕食はレトルトカレー・・・そんな時は、

- ・野菜の味噌汁を追加
- ・ほうれん草等をチンしてカレーにIN

手間が増えますが、栄養バランスはグッと良くなります。納豆や長期保存できる豆腐を常備するのもおススメ。



## 毎日同じ時間に食べる

朝食の時間を決めておくと、その後の食事の時間もずれにくくなりリズムが整います。食事の時間が毎日同じだと、変な時間にお腹がすくことも減り、食べ過ぎ防止にも。

## 生活リズムの乱れの原因は「疲れ」かも

生活リズムが崩れやすくなる原因として、進級・進学や大型連休などが挙げられますが、他の要因として「保護者の方の疲れ」が隠れているような気がします。子育てだけでも大変な中、仕事や介護を頑張っている方、乳幼児の夜泣きや病気の看護で寝不足の方も・・・。

本当に大変な中、頑張っておられます。

一部の家庭では片方の親がワンオペ育児をしていて、もう片方からは全く協力を得られないなんて話を聞くこともあります。そんな状態では、食事作りや子どもの寝かしつけが上手くできなくなってしまいますね。家族の分担や仕事のバランスを家族皆で考えることも大事だと感じます。



☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL：079-490-2064（専用電話）

FAX：079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田