

～輝きの子育て～

朝食に温かいものを！

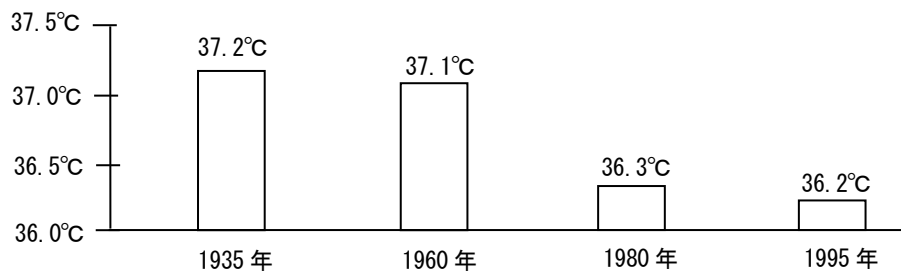
最近、身近な野菜や肉などを入れて煮込むスープが人気だそうです。「健康には体温を上げることが大切。スープは一度にいろんな栄養がとれて体も温まり、食欲がなくても食べやすい。朝のスープに加え、体温が上がりにくい夜にも具だくさんの温かいスープをとって下さい。」日本スープ協会講師の古谷彰子さんの言葉です。

2年程前に、輝きの子育てに書いた「朝食に温かいものを」を思い出しました。以下、改めて再掲致します。

朝食を食べている子供は、食べていない子供に比べて体力だけでなく学力も高いという結果がでています。（平成28年度文科省、全国学力、学習状況調査）

子供の朝食欠食率は年々減っています。しかし、単に「食べてさえいればいい」という状況から一歩進んで「温かいもの」を付け加える「温朝食」の重要性に気付いて頂きたいと思います。多くの人が悩む「冷え」、その一因は低体温です。この50年で、日本人の体温は、子供を含め平均で約1℃も下がりました。特に大人より体温の高いはずの子供の低体温化は問題です。運動不足が影響しているのではないかとわれています。

子供の体温の推移（出典、田中英登 体育の科学2004年）



親は子供の体温が上がると心配しますが、下がっていることには心配していないように思います。低体温の子供は、免疫力が下がり、体調を崩しがちになるだけでなく、無気力な傾向やイライラする傾向が強まることがわかっています。低体温の子供ほど、通学意欲が低いというデータもあるそうです。

一日の中で、人の体温が最も低くなる時間帯は朝4時から8時の時間帯です。

最も体温が下がる時間帯に朝食時間が入っています。下がってしまった体温を上昇させるためには、温かい朝食を摂ることが大切になります。脳科学的な見地からみると、子供は睡眠中に脳内エネルギーを使い切ってしまうといわれています。朝、子供の脳は「ガス欠」状態にあります。

昔、裕福な家庭では「おめざ」といって、寝起きの子供にあめ玉などの甘いものを食べさせる習慣があったそうです。糖分は脳に届きやすいエネルギー源ですから脳科学の発達していない時代でも、昔の人は経験的に知っていたようです。

朝、子供の脳エンジンをスタートさせるいい方法として温かいスープを飲ませると頭がスッキリし脳が円滑に働くことが脳科学的にわかってきています。

栄養価の高いスープなら、現在の子供の「おめざ」になると同時に、体が温まり、全身の血管が緩み、内臓の働きも活発化します。体温が上昇し、活動的になる温朝食の勧めです。

手軽に出来るスープや、昔からの温かい味噌汁、温かい砂糖入り牛乳を、朝食につけることをお勧めします。

片野 英司