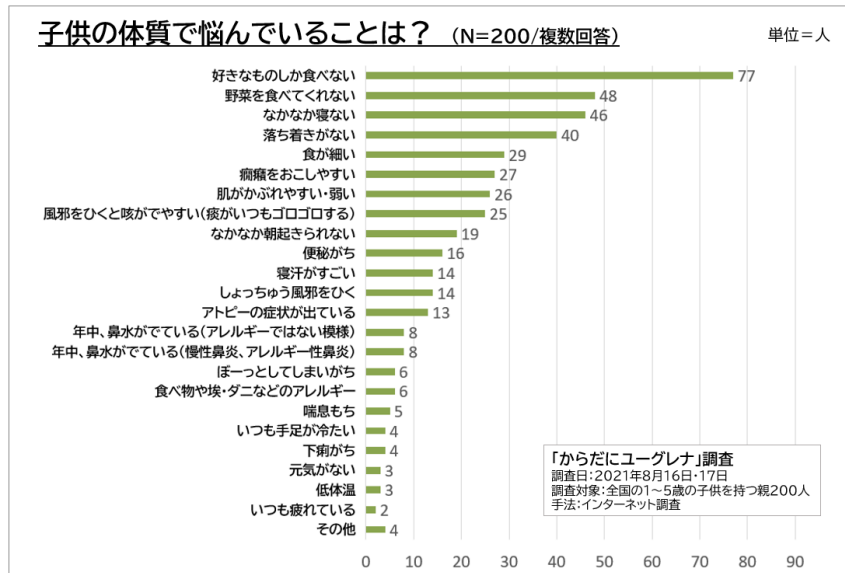


「好きなものしか食べない・野菜を食べない」がTOP2、次いで「なかなか寝ない・落ち着きがない」…

親として知っておくべき 子どもの体質悩み改善のためのおすすめ習慣



株式会社ユーグレナは、2021年8月に1歳から5歳の子供を持つ親200人を対象に、同居している子どもの体質などに関する悩みについて調査を実施しました。その結果、悩みの1位が「好きなものしか食べない(77人)」、2位「野菜を食べしてくれない(48人)」とトップ2が偏食傾向への悩みでした。次いで、「なかなか寝ない(46人)」、「落ち着きがない(40人)」のほか、「食が細い(29人)」や、「癩癩を起こしやすい(27人)」「肌がかぶれやすい・弱い(26人)」が続きます。

栄養バランスや生活のリズム、そして情緒の安定性に関する悩みが並びますが、これらにどう対策してあげるべきなのでしょうか？ 医師の石原新菜先生に解説いただきます。

【監修】 石原新菜 (いしはら にいな) 先生 プロフィール

医師・イシハラクリニック副院長／ヒポクラティック・サナトリウム副施設長／健康ソムリエ講師



1980年長崎県生まれ。小学校は2年生までスイスで過ごし、その後、高校卒業まで静岡県伊東市で育つ。2000年4月帝京大学医学部に入学。2006年3月卒業、同大学病院で2年間の研修医を経て、現在父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。クリニックでの診察の他、わかりやすい医学解説と、親しみやすいキャラクターで、講演、テレビ、ラジオ、執筆活動と幅広く活躍中。著書は13万部を超えるベストセラーとなった『病気にならない蒸し生姜健康法』をはじめ、『体を温める』と子どもは病気にならない』、『研修医ニーナの731日』等30冊を数え、韓国、香港、台湾、ベトナムでも翻訳され出版されている。日本内科学会会員。日本東洋医学会会員。日本温泉気候物理医学会会員。二児の母。

子どもは本能で好き嫌いがあるので、嫌いなものを無理に食べさせる必要はありません。だんだんと食べられるようになるので焦らなくて大丈夫です。食べられるものの中からバランスよく、ビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかり摂ることを意識しましょう。トマトが嫌いでもカボチャが好きならばカボチャで、のように。

なかなか寝付けないのは、近年は親も忙しく生活リズムが狂いがちになってしまうこと、また、デジタルコンテンツの光刺激のせいもあるでしょう。光刺激は脳を興奮させ、睡眠のホルモンであるメラトニンの分泌を抑えてしまいます。また、1日の運動量が少ない可能性も。体が疲れると、ぐっと深い睡眠になるので運動させることも大事です。

体が冷えていることも寝つきの悪さの原因になるので、毎日、湯船でしっかり温まることも大事です。

また、睡眠リズムと情緒の安定性、いずれも自律神経が左右します。自律神経は腸内環境とも連携していることから、腸内環境を理想的にする工夫も睡眠や癩癩などの情緒の安定につながります。

習慣にしたい食べ物

◇発酵食品と食物繊維で腸からHappyホルモンを出す、毎日摂りたい食品

Happyホルモンといわれるセロトニンの9割は腸で作られると言われています。腸内環境のために子どもに積極的に食べさせたい食品は、発酵食品と食物繊維。発酵食品から摂った良い菌を腸の中で育てるには、エサとなる食物繊維もしっかり摂ることが大事。

・おすすめの発酵食品… 納豆、ヨーグルト、味噌、お酢

納豆や味噌、ヨーグルトの健康効果は有名です。腸内環境を整えてくれることで自律神経や免疫機能への関与も期待できます。納豆とお味噌汁は毎日食べさせるのがおすすめです。お味噌は体を温める食品で、

温かいお味噌汁で摂ると腸を温める効果もあって非常に理想的です。朝ごはんに取り入れるのが特におすすめです。

お酢も酢酸菌という、腸内細菌のエサとなる菌を腸に入れるためにぜひ摂りましょう。お味噌汁、牛乳にお酢ひとさじを入れることで毎日ちょっとずつ摂らせることができます。



・おすすめの食物繊維豊富な食品… ユーグレナ、アーモンド、カカオ（ココア）

ユーグレナは、ワカメや昆布と同じ藻の一種。動物と植物の両方の特徴を持っており、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、不飽和脂肪酸など59種類の栄養素をバランスよく含んでいる食品。子どもがユーグレナを含む飲料を摂取することで、便秘の回数が増えたり、睡眠の質が上がったという報告事例もあります。また、子どものアトピー性皮膚炎症状が軽減される可能性を示唆する研究成果も出ています。子どもが喜んで飲む味付けになっているドリンクもあり、いちばんの悩みでもあった野菜嫌いな子にビタミン・ミネラルなどを補わせるのにも手軽に取り入れられます。



アーモンドは総重量の約1割もの食物繊維を含む食品で、摂取した栄養をエネルギーに変えるはたらきや、肌や粘膜の健康を保護するはたらきが。得に成長期に不足すると成長障害を起こすビタミンB2も豊富なことから子どもにぜひ食べさせたい食品。

カカオも、実はごぼうやセロリよりも食物繊維が豊富といわれる食品。それ以外にも一緒に含まれているポリフェノールにも自律神経を整える効果があるといわれています。カルシウム、マグネシウム、ミネラルも豊富です。

◇塩も体温上昇のために重要

子どもに塩分を過剰に摂らせないようにしようという親も多いようですが、過度に薄味にしすぎる必要はありません。塩は体温を上げる働きがあるので、不足していると体温の低下につながります。

食事をあまり食べないのは、もしかしたら塩気が少なくて美味しく感じられていないからかもしれません、逆に量を食べ過ぎてしまう子は、必要な塩分量を摂れるまで本能で食べ続けてしまっているのかも。

子どものおかずは薄味すぎない味付けで。

◇「辛い・酸っぱい・苦い」をとる“嫌なものの反射”も腸にいい

辛いもの、酸っぱいもの、苦いものは子どもが「ちょっとまずいかな？」とびっくりしますが、実はこの“嫌なものの反射”が、腸を適度に活性化し、免疫機能などにいい影響を及ぼす可能性があるといわれています。調味料や薬味、レモン汁などを食事の中で味合わせるのも健康な腸づくりに役立ちます。

食べ方のポイント

◇あごを動かしてしっかり噛んで食べる

食べ物をよく噛むことで唾液に含まれる消化酵素アミラーゼが混ざりやすくなり、消化が早まります。

食べ物をよく噛まないで内臓に負担がかかり、内臓が疲れることで自律神経の働きも悪化します。

また、噛む行為は自律神経やセロトニン神経を刺激してくれるといわれる「リズム運動」のひとつ。しっかり噛むことで幸せホルモンのセロトニンが分泌され、強い心を育てることにもつながりうるのです。

「10回噛んで食べよう」と習慣づけましょう。

◇会話を楽しみながら

栄養価の高いものを食べさせたい気持ちはわかりますが、本来食事は楽しいことであるべき。子どもが「おなかですいた」という感覚を持ち、食べたいものを選んで食べられることが重要です。

野菜のえぐみや苦みは、自然界では、苦みは体が受け付けない毒の、酸味は腐敗のサイン。無理に食べさせようとすることで本能的に食べ物の安全を感知する能力の発達を妨げることもあり得ます。

消化酵素を出すためには、副交感神経を働かせる必要があるのです、お小言は封印し、親子で会話を楽しみながらゆったり食事をしましょう。

◇夕食は就寝の1～2時間前に終わる

食べ物が胃から十二指腸まで移動するには40分～1時間かかります。

子どもは夜8時～9時には寝させることが重要。夕食は消化しやすい軽めのメニューにして、寝る1時間前までに終わるようにしましょう。野菜スープやおじや、リゾット、にゅうめんなど、胃に負担がかからない食事がおすすめ。揚げ物や量の多すぎる肉類、食後の甘いスイーツは胃に負担がかかるのでなるべく避けましょう。

◇冷たいものは温かい場所でとらせる

涼しい場所で冷たいものを食べると、急激に内臓が冷えることで血流が悪くなり、自律神経の乱れの原因に。アイスなどの冷たいものがNGというわけではないですが、食べる時、飲む時にはベランダや外など、温かい場所にとるよう工夫するといいいでしょう。

自律神経を整える朝習慣

◇起床後、窓をあけて朝日を浴びる

睡眠中は副交感神経が優位にはたらき、起きる時間が近づくと徐々に交感神経が優位になります。その切り替えをはっきりさせるために、朝起きたら朝日を浴び、外の空気を感じさせましょう。体内時計の機能が強化されます。

また、朝5時～7時は、心の発達にも重要なセロトニンの分泌のピーク。このタイミングに親子で窓際やベランダで軽い運動などをすると、さらにセロトニンの分泌を高めることができます。

ちなみに、成長ホルモンを促し細胞の修復につながる睡眠時間は、5歳なら10時間、9歳なら9時間が目安。夜8～9時には電気を消して、睡眠前1時間はスマホやタブレット、テレビを避け、本やおはなし、ボードゲームなどをしながら、光刺激はシャットアウトするように。

◇朝起きたら、まず白湯を飲ませる。

朝の1杯目の水分は、冷たい水や麦茶でなくて白湯を飲ませましょう。内臓が温まって血流がアップし、自律神経が活性化します。血流がアップするとリンパの流れもよくなるため、老廃物の排出もスムーズになり代謝もアップします。子どもが飲みづらいという場合は、はちみつや黒砂糖でちょっと甘みを足してあげましょう。朝ごはんを待つ間に白湯を飲む、をルーティンにするといいいでしょう。

◇排便リズムはどう作る？

夜の睡眠中に消化されたものが朝排出されるのが本来のサイクル。朝、排便できるサイクルを作るポイントは、よく眠って朝までに消化を終わらせておくこと、また、家を出るまでに短くても1時間、できれば2時間前には起きるようにさせましょう。

朝食に手作りの野菜ジュースやお味噌汁、スープで胃腸を刺激してあげるのもおすすめ。胃腸が動くことで消化したものが直腸まで落ちやすくなります。

◇お腹を冷やさないテクニック

腸内環境を整えるには、体を冷やさない、特にお腹は冷やさないのが鉄則です。そのためにすぐにできるテクニックがあります。

◇シャツの下には必ず肌着を

内臓が集まっているお腹を温めておくことで体温が上がります。短パンに半袖、丈が短いTシャツなどではお腹が冷えてしまいます。シャツの下には必ず肌着を着せるように。肌着には汗の吸収や保温の役割があり、体感温度が約1度上昇するといわれます。

真夏に屋外で過ごすとき以外は、極力肌着を下に着せましょう。

素材は綿100%で、サイズがきつすぎず風通しがいいものを。

◇寝るときは腹巻き×おふとんの横掛け

また、寝るときには薄手の腹巻を必ずさせてあげましょう。暑がりな子も腹巻だけは忘れずに。

眠っている最中も、暑いといっておふとんを蹴飛ばしてしまった後、結局寝冷えしてしまうこともままあります。それを防ぐには、掛け布団を横掛けにして、足先が出るようにしてあげましょう。寝ている間にたまった熱が足から逃げ、胸からおしりの下あたりはほどよい温かさを保てます。

◇お風呂は食べる前に、湯船につかって

寝付くときは深部体温が少し下がったとき。冷えているとなかなか深部体温が下がらないので寝つきが悪くなるのでお風呂の習慣はつけましょう。

できれば夕食の前に。食べる前に温めることで内臓の働きも活発になり、消化・吸収もよくなります。お風呂でお腹を温める習慣によってアトピーの症状が緩和したというケースもあります。

私の推奨している3分間湯船につかり、3分間洗い場で体を洗い、それを3回くりかえす、「3・3・3入浴」をすると、より代謝のアップが期待できます。お風呂の温度は41度くらいがおすすめです。


お風呂の中やお風呂から出たあと、お腹を温めるツボである「丹田（たんでん）」を押すのもおすすめ。

丹田はおへそから約5cm（指3本分）ほど下がったところにあるツボで、ここを温めることで体全体を温めることができ、腸の働きも活発に。鼻から息を吸って丹田に空気を溜めてからゆっくりと息を吐くように意識すると自律神経がいつそう整いやすいです。

親子でできる 子どもの腸活 おすすめストレッチ

◇朝・夜5分のストレッチ

朝、簡単なストレッチを行うと交換神経を刺激してくれ、夜行くと血流がよくなりポカポカで入眠しやすくなるという効果が。上半身・下半身・全身がほぐれればフリースタイルで大丈夫です。ストレッチを習慣づけると、内臓が正常な位置に戻り、自律神経が整います。

<p>上半身のストレッチ 四つん這いの姿勢で右手と左足を水平に伸ばし、キープする。反対も。交互に4,5回ずつ。</p> 	<p>股関節のストレッチ 床に座り両足の足裏を合わせる。両ひざが床につくようにゆっくり上体を前屈。4~5回。</p> 
<p>下半身のストレッチ① 台に片足をのせ、腰に手を据えて支えながらお腹を突き出し、のせているほうのお尻を伸ばす。反対も同様に。左右4,5回ずつ。</p> 	<p>下半身のストレッチ② 床に片足を延ばして座り、もう片方の足をクロスして組んで“4”の字を作る。その状態で上体をゆっくり前に倒して10秒キープ。左右交互に4,5回ずつ。</p> 
<p>全身のストレッチ 仰向けになり両手をバンザイ。全身を上下に思い切り伸ばし、脱力。2,3回繰り返す。</p> 	

【当リリースに関するお問い合わせ】

株式会社ユーグレナ PR担当 笹山 mako@mktp.jp 090-2646-5273