



子どもがグングン伸びる 最新のスポーツ科学

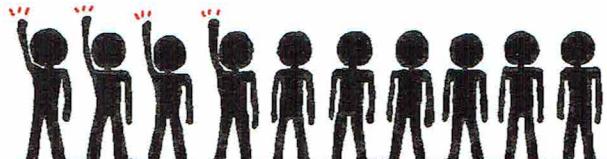
現代っ子の肥満と心の問題

ダイエットをする上で特に気になるのはカロリーだと思います。ご飯は女性用の茶碗一杯で約160カロリーというのは知ってる方も多いと思いますが、ポテトチップスは一袋何カロリーか知っていますか?なんと、90gのポテトチップスで500カロリーもあるんです!ちなみに、ジョギングで15分間走ると100kcalの消費になります。基礎代謝を合わせても15分間で150kcal程度しか消費することができません。最近は、おやつにスナック菓子を与えている家庭が増えているので、今日は幼児期に関わる食に関するお話をします。

ある機関が行った調査によると、「急に怒ったり、泣いたり、うれしくなったりすることがある?」という質問に対し、小学生は60%~70%がYESと回答をしました。また、「私はイライラしている」という質問に対し、小学生は約30%、中学生・高校生は約40%がYESと回



急に怒ったり、泣いたり、うれしくなったりすることがある
YES…60～70%（小学生）



私はイライラしている
YES…30%（小学生）
YES…40%（中学生）

答をしたそうです。かなり多くの子たちが気持ちが落ちつかないで、イライラしていることが多いことが分かります。些細なことでカッとなったり、相手に対して危害を加えるなどの暴力的行為を振るうキレの現象は、ここ20年来で目立つようになり、青少年の起こす犯罪や問題行動の多くを特徴付けるものとなっています。

子どものキレの現象は、家庭環境や親のしつけにも原因があるでしょう。しかし、それだけではないとする見解もあります。その一つが子どもの食事です。

食事といじめの関係・・・

中学生を対象にした「いじめと食生活」の調査を行った結果によると、いじめっ子はイライラする、腹が立つ、すぐカッとなる、根気がなく飽きっぽい、学校に行くのが嫌などの心理的に不安定な特徴を示しているのですが、同時に食生活の内容が悪いことも指摘しています。

いじめっ子に共通する食生活として、食事内容がスナック化している、偏食が多い、摂取食品が少ない、食事時間が短い、家族と一緒に食べないなどをあげています。このような食事内容では当然、栄養も偏ってしまい吸収も良くありません。そこから、脳と身体がうまく働かないという事態が起こり、ささいなことでカッとなったり、相手に危害を加えるようなことが出てくると考えられるのです。こうしたキレ行動に対しては、教育としつけだけでは対応できるものではありません。食べるということは、子どもの生命と成長に直結しているもっとも身近な行為です。身も心もどんどん大きくなる幼児期にスナック菓子や偏食をすることが良いわけがありません。食べたものはそのまま子どもたち血となり筋肉となり脳みそとなります。根本的な食生活の改善がまず必要であり、その上で初めて教育としつけの効果が出てくるのです。みなさんもこれを機に、“食”への気配りをされてみてはいかがでしょう？



運動 健康 こと も プラス グループ

お問い合わせはこちらから→TEL:0120-970-421

「参加を希望する教室の住所または
地域をオペレーターに申し添えてください。」

