

お子様と  
ご家族におくる

6歳児

# ポプラ通信

ご意見・感想など  
ございましたら  
お寄せ下さい。

E-mail:  
kodomo@cehs.hokudai.ac.jp



## ご挨拶



北海道大学  
環境健康科学研究教育センター  
研究代表者 岸 玲子

平素より北海道大学環境健康科学研究教育センターの調査研究にご協力いただきまして、ありがとうございます。

近年、子ども達を取り巻く生活環境は大きく変化しております。環境が子ども達へどのような影響を及ぼしているのか、中でも健康への影響は心配されるところです。

当センターでは環境化学物質(ダイオキシン類、PCB類、水銀など)や栄養や住まいの環境が子ども達の健康にどのような影響を与えるかをアレルギーや神経行動発達などを追跡する形で調査しております。お子様とご家族の皆様により良い健康とその環境づくりに役立つことを願って、研究を進めております。

さて、お子様は6歳を迎えられ、小学校入学が近づいてまいります。お子様はもちろん、学校生活に期待と不安の両方を感じていらっしゃるお母様も多いと思います。とくに最近は生活の基本である早寝早起き、朝ごはんの習慣がなく、学校生活に大変苦労されるお子様もいらっしゃるお聞きしています。

今回のポプラ通信は、そんなお母様の参考になればと思い、「早寝早起き・朝ごはん」を特集いたしました。これから始まる学校生活の参考になれば幸いです。

今後とも、本調査にご理解ご協力のほど、よろしくお願い致します。

## CONTENTS

**特集** 早寝・早起き、朝ごはん 管理栄養士 岡田 恵美子

Oh!yatsu.....「メープル&トマトゼリー」

Fresh! Fish Hokkaido.....「カキ」「カレイ」

親子でアロマ.....「真正ラベンダー」

親子でたのしむ絵本！.....「ミッケ！がっこう」  
「旅の絵本1」

6歳を迎え、保育園・幼稚園の中ではお兄さん、お姉さんぶりを発揮されていることと思いますが、お母様は小学校入学に向けて、何かと心配になる頃ではないでしょうか。早寝・早起きが苦手、朝食をとらないなど生活のリズムがくずれていると、入学により突然変化する生活に身体がついていきません。生活リズムはいきなり変えることがむずかしいため、入学前から1日のリズムを整え、楽しい学校生活を送るための準備をしましょう。



## 早寝・早起きの生活リズムの大切さ

### 「寝る子は育つ」

私たち人間は、日が昇るとともに活動し、日が沈むとともに休息するような自然のリズムが体内にあります。そのリズムが1日の身体の機能をうまく働かせています。また、発育に必要な成長ホルモンは骨や筋肉をつくるだけでなく、脳や内臓も成長させます。よく「寝る子は育つ」といいますが、成長ホルモンは夜に多く分泌されているのです。そのため、夜ふかしをすると分泌量が低下したり、他のホルモンとのバランスもくずれてしまうことがあります。

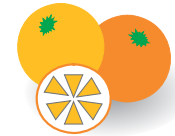
### 1日のリズムを作りましょう

テレビやゲームなどの影響で生活が夜型になると、「生活リズムの乱れ→遅寝遅起き・睡眠不足→食べる時間がない・食欲がない→朝食抜き→午前中、ぼ～っとする」といった悪循環をまねいてしまいます。

睡眠と関係の深いメラトニンというホルモンの働きで、日が沈むと自然と身体は寝る準備をし始めます。強い光は寝る準備の邪魔となるので、寝る1～2時間前にはテレビやゲームをやめて、部屋をやや暗くして夜8時ごろまでには布団に入るようにしたいものです。お子様が寝やすいように周りの環境を整えてあげましょう。



## 朝ごはんの大切さ



### ①身体を目覚めさせる

実は、食事のリズムは身体のリズムと密接なかかわりがあります。朝食をとることによって、寝ている間に低下した体温を上げ、休止していた身体が1日の活動モードに変わります。

### ②1日の活動源となる

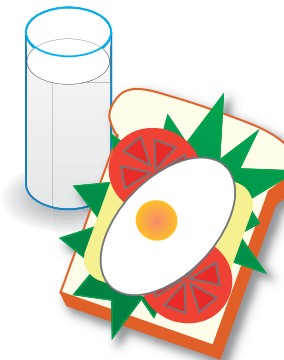
脳が働くためのエネルギー源はブドウ糖です。朝食をとらないとブドウ糖が不足して、特に午前中のやる気や集中力が欠けてしまいます。

### ③生活のリズムを整える

朝食をきちんととることで、胃腸が活発に動き始め食事のリズムと排便などの生活リズムが整います。

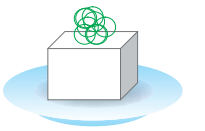
### ④肥満を予防する

空腹時間が長くなると、身体はエネルギーを蓄えようとするので逆に太ってしまいます。また、朝食をとらない分、間食や夜食、まとめ食いなどが増えて肥満の原因となります。



### たんぱく質の食品でさらに体温上昇

食事をとると体温が上昇しますが、体温を上げる作用の高いたんぱく質を多く含んだ食品をとると、さらにしっかりと身体が目覚めてきます。牛乳、卵、ハムやソーセージ、魚、豆腐、納豆などはたんぱく質が豊富で朝食に取り入れやすい食品です。野菜と一緒にバランスよく食べましょう。



### お手軽朝食

朝食を作る時間がないときにオススメなのはお手軽朝食です。シリアルやクラッカーにチーズ・ジャムやヨーグルト、具だくさんのスープ、おにぎり、果物などを野菜と組み合わせて工夫してみましょう。お子様に食欲がない場合は、まずは簡単なものを一口でも食べさせることが大切です。2週間ほど続ければお腹は朝ごはんを覚えてきます。

### 家族そろってコミュニケーションを

一人で食事することを「孤食」といいますが、最も多いのは朝食です。食事は家族との大切なコミュニケーションの時間です。また、いつもと違う様子、好きなものを残したり、食欲がなかったり、顔色が悪かったりなど、お子様が出すサインをみるよい機会です。

朝、家族そろって顔を合わせ「おはよう」「いただきます」のあいさつから気持ちよく1日を始めましょう。普段忙しくても休日など時間がとれるときは、意識して家族そろってゆっくり食事をしてみてはいかがでしょうか。



参考文献  
藤沢良和 著「図解 食育」 2007 全国学校給食協会  
堀江祥允ほか 編「応用栄養学」 2004 中央法規出版株式会社  
坂本元子 編「子どもの栄養・食教育ガイド」 2002 医歯薬出版株式会社

# Oh!yatsu

お子様と一緒に作れる簡単な“おやつ”をご紹介します

## メープル&トマトゼリー

本間 裕子

どちらも混ぜて冷やすだけの、お子様でも作れる簡単なおやつです！  
寒天は便秘ぎみなお子様にもおすすめです。

### メープルゼリー

#### 材料 (直径6cmカップ6~7個分)

粉寒天……………4g  
水……………カップ3  
砂糖……………40g  
メープルシロップ……大さじ6

栄養価  
(1/6量 カップ1個)  
エネルギー64kcal、たんぱく質0.02g、脂質0.0g、カルシウム11.4mg、鉄分0.1mg

#### 作り方

- ①鍋に寒天・水・砂糖を入れて煮溶かし、沸騰したら弱火で1~2分煮詰めます。
- ②メープルシロップを加えて火を止め、あら熱を取り、容器に流し入れます。
- ③冷蔵庫で冷やして固め、食べる前にお好みで飾り付けをします。



- 甘さはお好みで砂糖の量を、硬さは寒天やゼラチンの量で調節してください。
- トマトゼリーは、生のトマト(中1個)を湯むきして種を取り、ミキサーでピューレにするとジュースのかわりに使えます。
- いろいろな野菜ジュース(無塩)で、カラフルなゼリーを楽しんでください。

### トマトゼリー

#### 材料 (直径6cmカップ4~5個分)

トマトジュース(無塩)……………200ccまたは小缶1本  
粉ゼラチン……………10g  
グラニュー糖……………80g~100g  
水……………カップ1  
レモン汁……………大さじ1

栄養価  
(1/4量 カップ1個)  
エネルギー105kcal、たんぱく質2.6g、脂質0.08g、カルシウム3.9mg、鉄分0.2mg

#### 作り方

- ①水大さじ3(分量外)に粉ゼラチンを振り入れて戻しておきます。
- ②小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰直前に火を止め、①を加えて溶かします。
- ③②の鍋底を氷水につけて静かに混ぜながらトマトジュースとレモン汁を加え、あら熱を取り、容器に流し入れます。
- ④冷蔵庫で冷やして固め、食べる前にお好みで飾り付けをします。



# 親子でアロマ

● 真正ラベンダー ● IFA アロマセラピスト 荒木 敦子

アロマセラピーで使用する精油の種類をご紹介します。

さわやかな香りのラベンダーはアロマセラピーで最もよく用いられる精油\*です。また、「アロマセラピー」という言葉は、80数年前にフランスの化学者が火傷をした時、とっさにラベンダーの精油を手に入れたら治ってしまったことから、その効能に感銘し、「香りによる治療法」という意味で作られました。

実はラベンダーには沢山の品種があり、真正ラベンダーの他に、ラベンダー・スピカ、ラベンダー・スーパーなどがあります。品種によって精油に含まれる成分が異なりますので、購入に当たってはしっかりと学名をチェックしてください。

※精油とはアロマセラピーで用いる、植物の芳香成分を集めたエキスです。

一般名: 真正ラベンダー

学名: *Lavandula angustifolia* または *L. officinalis*, *L. vera*  
科名: シソ科 抽出部位: 花穂(かすい) 抽出方法: 水蒸気蒸留法  
主成分: 酢酸リナリル、リナロール  
特徴: お子様でも安心して使える精油です。



### 使用に適した場面

- 腫れを抑え、雑菌の増殖を抑える作用があるので風邪の予防、軽いすり傷、切り傷、虫刺されや日焼けに
- リラックス効果や痛みを抑える作用があるので、ストレスやライラの緩和、頭痛や筋肉痛、関節の痛みにも

### お子様への使い方

- ハチミツ大さじ2に精油を2滴混ぜたものをお風呂に入れて、ゆったりとしたバスタイムに
- 洗面器にお湯(または水)を入れ、精油を2滴垂らし、その中へハンドタオルを浸して蒸しタオルやおしぼりとして手や顔を拭くのに

### 注意事項

- ここで紹介するアロマセラピーは治療ではありません。ご自分やご家族の健康管理としての利用にとどめ、不安がある場合は必ず医師の指導を受けてください。
- 精油を購入する際は、学名とロット番号が書かれているものを選んでください。

[参考図書] 妊娠・出産・育児のためのアロマセラピー(池田書店)



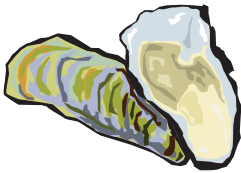
# Fresh! Fish Hokkaido

北海道では栄養豊富なカキや色々な種類のカレイが獲れます。カレイに豊富に含まれるコラーゲンはカルシウムの吸収を助け、体の骨を丈夫にします。上手に料理に取り入れ、楽しくおいしく食べたいものです。

宮下 ちひろ

## カキ

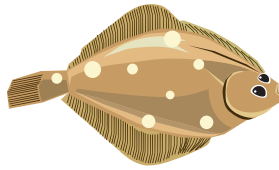
旬:11～3月



海のミルクといわれるカキは、栄養豊かな食べ物です。ミネラルやビタミンを豊富に含み、とくに鉄分はカキ1個に卵1個の2倍量が含まれています。また良質のたんぱく質(体をつくる)、グリコーゲン(体のエネルギーになる)も多く含むことから、昔から体力がつく食べ物として知られています。お子様にはカキフライやグラタンがおすすめです。生食に抵抗がある方はよく加熱して食べてください(85℃で2分以上が目安です)。

## カレイ

旬:マガレイ 4～9月、ヤナギムシカレイ 12～3月



カレイは表と裏で体の色が違いますが、どちらの色もはっきりとして、皮に張りがあるものが新鮮です。身はくせが少なく、とくにえんがわ(ヒレの部分)にはコラーゲンが豊富で、煮物の煮ごりにたくさん溶けています。から揚げにすると皮やえんがわも食べやすくなって、栄養を逃さずとることができるのでおすすめです。

### カレイの色やサイズはバラエティー

北海道では見た目やサイズが様々なカレイが獲れます。大きなものはマガレイで60cmにもなり、中ぐらいのもの(40cm)はアサバガレイ、スナガレイ。小ぶり(20cm)のヤナギムシカレイは大変味がよい干物として人気があり、どんな高級魚よりこの魚が好きなお人もいます。

## 親子でたのしむ絵本!

今回はお子さんと一緒に遊べる絵本を紹介します。みなさんおなじみの「ウオーリーをさがせ」のような、隠れているものを探し出す絵本です。親子で夢中になる事間違いなし。一緒に楽しんでください。

岡田 恵美子



### 「ミッケ! がっこう」

写真/ウォルター・ウィック  
文/ジーン・マルゾーロ  
デザイン/キャロル・D・カーソン  
訳/糸井重里  
小学館 本体価格1,360円

「ミッケ!」は隠れているものを探し出す写真絵本のシリーズです。今回は学校で黒板、工作、バレンタインデー、校庭、お話劇場などが舞台となった第8弾です。色使いがきれいできらきらと宝石のように輝いています。



### 「旅の絵本 1」

著/安野光雅  
福音館書店 本体価格1,400円

北ヨーロッパの自然や街並みを背景に、繊細な筆使いで旅の楽しさを描きだした絵ばかりの心おどる絵本です。メインの旅人探しはもちろん、絵本をよく見ると、思わずくすりとしてしまう場面や、私たち日本人になじみの深い童話の登場人物などがひょっこりと登場したりしています。

### 住所変更のご連絡のお願い

下記連絡先に書かれておりますFAXまたはe-mailのいずれかご都合のよい方法にてご連絡ください。またその際には**出産された病院名、お母様のお名前、お母様の生年月日、調査ID、新住所、新電話番号**をお伝え(明記)くださいますようお願いいたします。

\*お知らせいただいた個人情報は本研究以外の目的に使用することはございません。

■発行元:北海道大学 環境健康科学研究教育センター  
■発行責任者:岸 玲子  
■発行年月日:平成20年10月初版発行/平成26年3月修正版発行  
■連絡先:〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目  
TEL 011-706-4749 FAX 011-706-4725  
e-mail: kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

編集協力者:池野多美子、佐々木成子、多島秀司、伊藤佐智子、Houman Goudarzi、馬場俊明、喜多歳子、椋野いく子、小林澄貴、伊藤久美子、巖石、アイツパマイゆふ、小林祥子、田村菜穂美、岡田ゆかり、加藤満美子、木原真由美、武島直美、田中薫、田辺よどみ、干場円香

当センターのホームページでは、研究グループの紹介や当センター業績がご覧頂けます。

<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/>

### 研究メンバー紹介

