



暑い日が続いていますね。体が暑さに慣れないまま猛暑になったため、体調を崩しがちです。食欲もなくなるので不調につながってしまいます。お家の方から「なかなか食べてくなくて」や「栄養豊富なものを食べさせたいのだけど、好き嫌いがある」など相談を受けます。夏を乗り切る工夫など、栄養士の和美さんにお話を伺いました。

### 嫌いを克服するより「好き」さがしを



子どもに好き嫌いがあると、多くのお母さんはつい自分を責めてしまいがちです。でも、好き嫌いは誰のせいでもありません。好き嫌いは「個性」です。食べないものがあるって当たり前です。その「嫌い」を探るのではなく「ご飯は嫌いだけど、うどんは好き」や「お肉は嫌いだけど、たんぱく質の仲間である豆腐が好き」など、代替えの食べ物で栄養の帳尻が合えば、心配しなくても大丈夫。子どもはちゃんと成長していきますよ。子どもと一緒に「好き」を探していきましょう。



出産したお母さんの体と心に必要な栄養素は「鉄」です。産後は女性ホルモンが激変します。神経伝達物質であるセロトニンは別名「しあわせホルモン」とも呼ばれ、気持ちをハッピーにする働きがあるのですが、この材料のひとつとなっているのが「鉄」つまり、鉄が不足することでセロトニンが作られず、疲れやだるさ、イライラ・不眠などの症状があらわれます。肉や魚・卵のどを食べて積極的に取り入れましょう。

さらに効率よく栄養を稼ぐためにお勧めしたいのが「5大たんぱく質を、毎食少量ずつ食べる」という方法。5大たんぱく質の1食分の目安は、大豆製品なら納豆1パック・魚なら切り身1切れ・赤身肉なら薄切り4~5枚・乳製品ならヨーグルト1個・たまごなら1個という感じです。それぞれのいいところ取りで、総合的に栄養価を高め

