

のしろ児童館だより

小松市北浅井町1号21 TEL・FAX 22-6430 平成23年12月号

ごはん 味噌汁 卵焼き

ご飯、味噌汁、卵焼き、納豆、そしてお漬物とお茶、日本の家庭の伝統的な朝ごはんというと、大抵の人はこのようなメニューが浮かんでくると思います。

いきなりですが、日本の少年院に収容中の暴力事件を起こした中学生に、これまでの食事について聞き取り調査をしたところ、清涼飲料水を1日に3リットルくらいも飲んでおり、甘いお菓子とチップス類を多量に摂取し、朝食は抜き、菓子パンや即席めんが食事代わり、副食は肉類で野菜類はほとんどなし（好まない）という傾向にありました。また、家庭内で引きこもる子の多くも清涼飲料水を多量に飲み、インスタント食品を多く食べる傾向にあるということです。

暴力事件とまではいかななくても、昨今、朝食を調べてみると大人も子供も関係なく、甘いジュースやコーヒー牛乳、そして朝菓子パンだけを食べてくるケースが多くなっているのではないのでしょうか。このような食事の積み重ねがどうなっていくのか、多少不安になってきます。

これは岩手大学名誉教授、大沢博先生の話ですが、おコメや芋などを食べると、ゆっくりと血糖になり、脳に安定的に糖を供給できるということです。脳の栄養はぶどう糖ですから、それを安定供給してくれる食べ物が必要です。では甘いのもならかえっていいのではないかということになりますが、甘いものをたくさん食べたり飲んだりすることで、血糖値が急激にあがり、危険を感じたすい臓からインスリンが過剰に分泌されて急激に血糖値が下がり、逆に脳にぶどう糖が充分行き渡らなくなり、イライラ、ぼおーっ、鬱、頭痛といった低血糖症を引き起こします。さらに低血糖状態がすすむと、攻撃ホルモンであるアドレナリンが副腎から分泌されます。こうしてちょっとした刺激にも敏感に反応し、すぐカッとなってキレてしまう子になっていくということです。

食事をきちんと整えることが、すべてのことが好転していくきっかけとなるのかもしれませんが、子どもが「お腹がすいた」といったら、お菓子や甘い菓子パンを与えるのではなく、おにぎりを作ってあげるといちばんいいのではないのでしょうか。忙しい人は、ご飯はまとめて炊いておき、冷凍しておけばOKです。

そして、ご飯、味噌汁、卵焼き、漬物、納豆、のりに代表される日本食を大事にしていきたいものです。朝食に一品増やしたら、子供の成績が確実によくなった、という研究を、百ます計算で有名な蔭山英男先生と、脳科学者の川島隆太が実証されているということです。朝食は大事なのですね。