

家庭、園・学校が ともに育ち合うための手引きから

生活習慣・学習習慣・食育研究部会で作成した「家庭、園・学校がともに育ち合うための手引き」の中から、中学校子育てQ&Aの一部を紹介します。家庭教育の参考にしてください。

子育て Q&A

Q 中学生の女子ですが、部活動を引退し体重が2キロ増えてから、やせようと決心をし、カロリーの低いものしか取らなくなりました。無月経になり、親がもっと食べるように言っても強く反抗して従いません。

最近では、若い女性で自分の体型や体重に不満を感じ、自分の意志で、食事制限をして体重を減らそうとするダイエットを行うという話をよく耳にします。社会全般が、若い女性はスリムがよい、やせなければならないという思い込みを持たせているように思われます。

ダイエットが進みすぎると目標体重になっても満足できず、さらにやせる努力を続けてしまうことがよくあります。その結果、標準体重のマイナス20パーセント以上の「やせ」が3カ月以上続くと、無月経などの症状が表れてきます。

本人は明るく、自分の目標体重になれた達成感さえ持つようになり、周囲がやせすぎを指摘しても、強い反発を示します。

親は、まず子どもの行動を否定せずに、子どもが今、何を考え、何を望んでいるのかを、じっくり聞いてあげることが大切です。その上で、やせるためのダイエットをしていると、それをきっかけに拒食症とか過食症のような心身症になってしまう場合が多々あることを親子で話し合しましょう。



この年ごろの子どもが多少のダイエット（総カロリー1,600Kcalくらいまで落とすこと）をすることを認めつつ、親は栄養のバランスを考えてあげようにかかわっていくことが大切です。

生理が止まったということですので、将来の不妊の心配のことなどを話題にして、専門医（児童精神科）への受診を勧めてください。

Q 最近、ノンカロリーなのに甘みのあるジュースが販売されていますが、毎日飲むことに問題はありますか。成分を教えてください。

質問の商品には、おそらく砂糖でなく、還元麦芽糖水飴やサッカリンナトリウム・アスパルテーム・エリスリトールなどの人口甘味料が使用されていると思われます。

これらの甘味料は砂糖の数倍～数百倍の甘さがあるため少量でも甘みを感じるものや、体内で吸収されにくい性質をもつものがあり、低カロリーの甘味料として使用されています。

食品に使用されていますので、有害なものではありませんが、大量に摂取すると、下痢や体内のアミノ酸バランスをくずすことがありますので取り過ぎには注意しましょう。



＝全国へ発信 43＝

一貫教育
プロジェクト

