

🍎 働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」

通信クラス 第3回目

この度は、【働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」通信クラス】をご受講いただきありがとうございます！

早いもので今回は3回目。いよいよ最終回となります。



講座を通して、

食を中心に、

ちびっこの生活や食事についての基本知識を押さえ、

ちびっこにとってたのしい毎日、

働くママにとってより快適な毎日のごはん作りのベースを作り、

それぞれに無理なく日々をワクワク過ごすことを目指します！

毎日の育児、生活、人生！

何か新しい発見や気づきを得て少しでも生活に変化を感じていただけたら

これほど嬉しいことはありません！

最終回も心を込めてていねいに、真剣にお届け致します！

今回のテーマの簡単解説

1. 少し大きくなってからの食のお悩み。

今回のメインテーマです。

少し大きくなってくると、離乳食がはじまった赤ちゃんの頃とは違う問題がでてきます。

その問題とどう向き合っていくかのお話です。

2. 知っておきたい添加物について

気になる添加物。

知っておきたいのは添加物の全てではなく、忙しくても注意していけること。

ママに気を付けてほしいポイントをまとめます。

3. 働くママのための子どもの自己主張との向き合い方・お付き合いのこと。

大きくなればなるほど自己主張とどう向き合っていくかも課題になってきます。

核家庭が多い今、ママひとりで受け止めていると

ママ自身に限界が来ることも想定したいですね。

- ・働きながら毎日ごはん、私ができること探しワーク（別途添付）
- ・短い時間で愛情タイムをつくるワーク（別途添付）

それでは、次のページから！どうぞ。^^

1. 少し大きくなってからの食のお悩み・お付き合いのこと。

◆離乳食完了後に向き合う悩みについて。

離乳食をよく食べた子も食べなかった子も、

2歳手前くらいで「幼児食」と言われる、離乳食後のごはんになっていきます。

まだ大人と同じものを食べることはできないけれど、自分でごはんを食べられるようになっていて、
量としては、一般的には大人の半分量とされています。

ここでは幼児時代に出てくる主なお悩み5つについて解説していきますね。

・偏食 ・野菜嫌い ・ひとつ食べ ・小食 ・食べ過ぎ

●偏食

「好きな納豆だけを好んで食べる・・・」「なぜかお米を食べなくなった・・・！」

「嫌いなものは小さくしてもしっかりとはじく！」・・・など、

自分の子どもでなければ微笑ましいエピソードも、我が子となると悩ましく感じるものですね。

何でも食べていた頃とは違って、色々なものを識別できるようになったとも言え、

成長の証でもあります。

ちょっとした口あたり、形、色、固さ、味などで「食べたくない」と子どもは思いますので、

形状、素材の柔らかさ、味付け、ハンバーグの具材として入れるなど

工夫次第で食べることもあります。 ですが、幼児食の期間はイヤイヤ期でもあり、

自分のできうる主張をできる箇所にありったけのパワーで注ぐ時期でもあります。

残念ながら、ママがどれだけ工夫をしても食べない可能性もあります。

体重が減少していないかはきちんと見てあげる必要がありますが、

おかしやジュースばかりでなければ

少しくらい偏ることがあっても、栄養的には大丈夫な場合がほとんどです。

今の偏食は一生続かない場合がほとんどであることも知っておけるといいですね。

●野菜嫌い

先ほどの「偏食」にも通じますが、「お肉とごはんしか食べません。」…など野菜をどうしても食べないお子さんに悩むママもいらっしゃいます。

ハンバーグに入れてしまうなどの形で食べることもありますが、こちらの場合は、

「好きなメニューと一緒に料理してみる。その中に付け合わせなどで野菜の調理をする。」

「一緒に収穫する。」「野菜を育ててみる。」などもおすすめです。



二十日大根、ベビーリーフなどはすぐにできます。

一緒に食べられるものを育てることは、野菜が嫌いじゃなくてもおすすめです！

育てる工程、味わう工程、どちらも親子共々とてもたのしい経験になります。

●ひとつ食べ

ママ世代は三角食べといって、色々なものを交互に食べることがよいとされて育ってきました。

その延長で、ひとつずつ食べていく食べ方についてよい印象を持っていないのではないかと思います。

ですがこの三角食べ、それほど優れた食べ方ではないのでは、と研究している先生もいらっしゃり、実は確実にこれがいいとも言えません。

ひとつだけ食べて他を食べずに終了するのであれば「少し他も食べてみたら」というアナウンスが必要かもしれませんが、一度注意をせずに見守ってみるのもいいのではないかと思います。

よく見てみると、最終的にはバランスよく食べている可能性もあります。

●小食

生まれ持った個性によって赤ちゃんの頃から、よく食べる子、食の細い子と、かなりはっきり分かります。

小食の子のママは、固さ、食感、味付け、かなり工夫をしても食べない…

自分自身の料理の腕が足りないのか…と思い悩む傾向にあります。

ですが、その子の体と個性によって、子ども自身が適量を知っていると信じ、
できることをしたらあとは見守ります。

(こちらも体重減少だけはよく見てください。病院の受診が必要な可能性を逃さないために。)

小食タイプの場合は、年齢と共にわずかに食べる量が増えていき、
小食のまま成長していくことが多い傾向にあります。

●食べ過ぎ

よく食べる傾向にある子どもは、小食の子のママには考えられないくらい食べます。

「ほっておいたらずっとおかわりしてしまうかも?!どのくらいが適量ですか?」
というお悩みも多くいただきました。

この場合は、制限をかけなかったらどのくらい食べるのか、

2~3日見守ってみることをおすすめしています。

どこかで適量を、その子なりのお腹いっぱい、満腹を見つけて止まります。

それがどのくらいの量が知ってみましょう。

食べる量については、体格だけではなく、生まれ持った個性によるところが大きいので、
本にある年齢通りでないことの方が多いのです。

お腹がすいたとちょこちょこあげているおやつも、積もればすごい量になっている可能性があります。

何をどのくらい食べているか、何でお腹いっぱいになっているか。その内容を精査する必要があります。

これがおやつだったり、ジュースだったりしていないか、よく見てあげましょう。

お子さんに当てはまるお悩みはありましたか？

実は今直面しているお悩みは、1年後にはそこまで思い悩むものではなくなっていくます。

2. 知っておきたい添加物について

まずは、添加物を知らなくても! 毎日のお買い物がごく普通のスーパーであっても! 実践できる基本の「き」からご紹介しますね。

◆基本の「き」。～スーパーでも厳選できる! ちょっとした3つの心がけ。～

1. 安すぎるものに注意。

商品のお値段はそれなりであることが多いです。安すぎるものは避けましょう。
安い理由を考えてみましょう。(※野菜の旬などは値段が下がるので別です!)

2. 商品の裏側をよく見て選びましょう。

買いものをする時は裏を見て、何が含まれているか確認する習慣をつけましょう。
裏を見たときに添加物の全てを理解できなくても、
そっと棚へ返したくなるような商品があるはずです。
スーパーでも棚ナンバー1を見つけましょう。

3. 避けても避けきれないものがあることを覚悟しましょう。

添加物、放射能、遺伝子組み換えなど、今生きている以上は完全に避けられません。
その上でできることをして、できうる最善を尽くし続けましょう。

何も知識がなくても、できそうなこと、見えてきましたか?

添加物の全てを理解できていなくても、覚えていなくても、できる事はいっぱいあります。

もし今何も意識していないとしたら、上の3つの心がけだけで30%減は可能です!

◆**気をつけたい、知っておきたい添加物について。**

基本の「き」を踏まえた上で、知っておきたい添加物について解説していきますね。

まず知っておきたいのは、「**合成〇〇**」シリーズ！です。

これら添加物が使われる理由は・・・

- 長く保存できないものをより長く保存するため。
- 色が悪くなってしまふものの変色を防ぎ、長く美味しそうに見えるようにするため。
- カロリーのないもので甘味をしっかりと出すため。

つまりは流通上の問題が大きく、それぞれが含まれる理由は決して体のためではないのです。

合成シリーズは、名前が「合成」とついていないものもありますのでご紹介しますね。

●合成保存料

ソルビン酸、安息香酸 Na、ベンゼン・・・衛生レベルが低い証拠。

●合成着色料

タール色素（赤 3）・・・原材料の質の悪さ。アレルギーも起こす。

【気をつけたい合成着色料→**カラメル色素**

ソース、コーラ、洋酒、ラーメン、しょうゆ、菓子類に含まれていることが多い。】

●合成甘味料（L-フェニールアラニン化合物）

アスパルテーム（メチルアルコール→ホルムアルデヒド）、

スクラロース（2%重金属、メタノール、ヒ素）、アセスルファム K、

サッカリン（コールタール化合物…ファミレスの砂糖など）

合成甘味料は、清涼飲料水などにもよく含まれていますね。

ペットボトルの飲み物、どこの何が含まれているからというよりも、

作られた日や製造工程を知っても飲みたいものでしょうか。

飲み物はマイボトルのお水かお茶で十分なはずなんです。

気軽にペットボトルを買う習慣を持たないのは、健康にもお財布にも嬉しいことですね。

(ワクワクワークのスタッフは集合すると皆マイボトルを持ってきます♪)

続いて、知っておきたい添加物は、**トランス脂肪酸!**

●トランス脂肪酸とは?

油の水素添加や製造・使用時の高温加熱で生じ、悪玉コレステロールを増やし、

善玉コレステロールを低下させ、動脈硬化を促進し、免疫系に障害を与える。

心臓や血管、膜やホルモンの生成などへの悪影響が心配な油脂。

これに対しての、各国の対応をまとめると・・・

アメリカ合衆国	<u>2018 年以降原則禁止</u>
デンマーク・スイス・オーストリアほか	含有量の規制措置
EU ほか	自主的な低減措置

・・・など、それぞれに対策をしていますが、日本は表示も規制もない野放し状態が続いています。

表示方法に関してオープンになるべきであると私も願っています。

【海外の表示例】

KIND PLUS という米国産の栄養バーには、
カロリーやビタミンはもちろん、

その他以下のような情報が含まれています。

Trans Fat 0⇒トランス脂肪酸 0

NON GMO⇒遺伝子組み換え食品は

入っていません。



日本の製品もこのように一目瞭然になってほしいですね。

現状としては、何に含まれているか知って、避けたい消費者は自ら避けるしかありません。

トランス脂肪酸は実際に何に含まれているか、というと・・・！

トランス脂肪酸が含まれているもの：

マーガリン、ショートニング、ミルクポーшон、マヨネーズ、ポテトチップス、
多くのファーストフード、ほとんどの市販の焼き菓子やスナック菓子など。

サクサクと軽い油関連に多いですね。

いつも食べているこれは含まれていそう・・・、子どもの好きなこれはそうかも・・・など、
日常食べているものでトランス脂肪酸が含まれていそうなものはありますか？

次いで知っておきたいのは添加物ではありませんが、**遺伝子組み換え食品**について。

●既に食べている！？遺伝子組み換え（GMO）のこと。

いつも教室でお話していることで、ドキッとするのが以下のお話です。

Q、世界で一番トウモロコシを輸入している国は？ = [日本 !]

輸入先はアメリカ。その [ほとんど] が [遺伝子組み換え] トウモロコシである。

・遺伝子組み換え（GMO）って何？

人為的に遺伝子を操作し、遺伝的な性質を変えた作物や食品のことを言います。

自然界で起こらない遺伝子操作を強制的に行い、遺伝子組み換え技術により遺伝的性質が改変され
品種改良などが行われた、除草剤耐性・害虫抵抗性を高めた作物のことです。

・輸入した遺伝子組み換えトウモロコシはどこで使用されている？

まずは家畜のえさですね。なので、お肉を食べることで間接的に食べていることになります。

また、トウモロコシはありとあらゆるものを作ることができます。

●トウモロコシから作られるもの

水あめ・コンスターチ・果糖ブドウ糖液糖・デキストリン・アミノ酸など
醸造アルコール・醸造酢

●これらによって作られる食品例

清涼飲料水、炭酸飲料、ジュース類、和菓子類、缶コーヒー、ビスケット、キャンディ、
カップスープ、コーンフレーク、缶チューハイ、アルコール飲料、
コンソメ、だしの素、味噌、しょうゆ、みりん風調味料、ケチャップ、ソース類、漬物類、菜種油

出展：「いでんしくみかえさくもつのないせいかつ」 手島奈緒 著

うーん・・・既に食べているなあ、これは食べずに過ごすのは難しいかも…と思いませんか？
もちろん遺伝子組み換え食品を使わずに食材を作っているところもあります。
ですが、どんなに避けていても外食している限りは食べています。

これが最初にお話した、3つの心がけにつながってきます。

どんなに注意してもある程度は避けられないところです。

もし不安になってきてしまった方は、3つの心がけに戻って見直してみてくださいね。

できることもある、仕方ないこともある、

不安な気持ちを「未来に残したいものに投資していく気持ち」に変えていけたらと思っています。

3.働くママのための子どもの自己主張との向き合い方・お付き合いのこと。

幼稚園、保育園等に通い始めると、家庭という小さな世界から社会へ一歩踏み出すことになります。色々な考えを持っているママやお友達、先生と出会い、刺激を受け、お互いに成長していきます。

ここで壁としてでてきがちなのは、お子さんの自己主張とお付き合いのこと。

大きくなってきてからの基本の考え方としてお勧めしたいのは、以下の3つです。

①ひとりの人として向き合う。

子どもではなく、ひとりの人間として向き合ってみること。

それはきれいごとではなく、

ママの本音を話してもいいし、弱音をはいてもいいということでもあります。

(ちょっと疲れた。この状況はつらい。など本当の気持ちです。)

なので、条件付けなど、大人は子どもの立場だったら嫌なこともしません。

尊重しあえる関係を小さいうちから意識していきたいですね。

②広い視野で「お付き合い」をする。

幼稚園・保育園がはじまると、普段のおやつや食事の違いに戸惑う事も多くなると思います。

子どもは食の意向でお友達を選んだりしません。

合わないと感じながら付き合う必要はありませんが、

「食」の意向が合わないからといって、全ての付き合いをNGとしてしまうとそれはそれでつまらない。

だからと言って、たくさん出てくる色々なお菓子の全てを受け入れ続ける必要もない。

ある種受け入れつつも、自分なりの透明な一線を引くというのがおすすめです。

そのラインがどこまでかは、よく自分に聞いてみる。

「このお菓子はもらいすぎ?」「食べ過ぎ?」「この付き合いは行かなくてもいい?」

「これはたのしそうだから参加する?」「子どもが仲がいいからこれはあり?」

教室では、幼稚園のママ友との付き合いに辟易してしまったという声も聞きます。
そんな時はお互いが気持ちよく付き合える距離、美しく見える距離まで離れましょう。

無理に友達を増やさなくても、減らさなくてもいい。食の意向も変えなくてもいい。
ほんの少し柔軟に、今までやってきたことに自信を持って。
社会に一步でる親子を、どこか遠くの自分が応援する感じで！

③一緒に過ごせる時間を大切に、ママひとりで抱え込まない。

お子さんの自己主張が強い時期、誰しもあると思いますが、
働くママが疲れて帰ってきて、自己主張全開のお子さんと向き合うのはとても大変です。
核家族が主流じゃなかった頃は、全てがママに向けられていたわけではありません。
これが全てママに向かうとすると、きつい日もたくさんあると思います！

子どもは本来みんなで育てるもの。
じじ、ばば、ファミリーサポートの利用、一時保育など
たくさんの手を借りることに罪悪感を持たずに、抱え込まないこと。
助けを求めることは普通のことと考えましょう！

3つの考え方、参考になれば幸いです。
私たちのおすすめですので、正解ではありません。育児に、考え方に正解はないのです。

納得のいくところ、いいなと思うところ、取り入れたいと思う箇所があれば
ぜひ自分のものとして取り入れてくださいね。
ママとして数年たった今、それぞれの基本の考え方を作っていく時期でもあります。
子どもと密に過ごせる時間はわずかな時間です。

迷いながらも味わい、たのしんでいきましょう！

今月はお子さんの食のお悩み・添加物についてが中心でしたね。

いかがでしたか?別途添付のワークもぜひやってみてくださいね。

★こちらの講座は個別フォロー付きです。

食生活や日々の育児、パートナーシップに関してなど、

講座内容にまつわることへのご相談・ご質問を受け付けて、

本部スタッフ・認定講師がお答え致します♪

※相談方法は、事務局よりご案内させていただきます。

※おひとりさま3回ご利用いただけます。

これにて3カ月の講座は終了となります。

少しでもお役に立てていましたら嬉しく思います♪

おたのしみいただけましたか?
最後までお読みいただきありがとうございます。

またぜひどこかでお会いしましょう!^^

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。

オーガニック料理教室ワクワクワーク

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/>

★Facebook

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

★Instagram

<https://www.instagram.com/wakuwakuwork/?hl=ja>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



◆みんなの食の学校 食を伝える学部

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/school/>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



オーガニック料理教室ワクワクワーク 働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」通信クラス 第3回目
掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。