

あさほタイムズ 8月号

セミが元気に鳴いて、暑さが体に応える本格的な夏が到来しましたね。巷では、コロナの感染者も増え、終わりの見えない不安がよぎります。保育園では各年齢工夫をしながら、今まで以上に、感染防止に気をつけて、今しかできない水遊びやプールなど夏の遊びを子どもたちと楽しんでます。

さて、私自身新たな発見と、驚きのあった『食事』に関する記事がありました。やっぱり、食べるもので体は作られていく、和食が体には優しいんだな～と再確認しました。今回はその記事をご紹介しますと思います。

『食事で腸内環境を整え 発達障害の症状を改善

～子どもの脳をつくるには ことばかけ以上に栄養が大切』

参考文献 食べもの通信『食事で腸内環境を整え発達障害の症状を改善 マリヤ・クリニック院長 柏崎良子』

子どもの脳は、6歳までに、大人の脳の9割にまで成長します。話しかけるというような外的刺激も大切ですが、脳の形成に必要な栄養を与えることがより重要です。

ビフィズス菌などの善玉菌の摂取で腸内環境が改善されると脳が反応して認知機能も改善することが科学的に証明されたのです。子どもの発達障害、うつ、物忘れなども腸を改善することで軽快したことが報告されています。

◎カギになるのは、消化力と腸内環境の乱れ！！

・消化力とは、食べたものを吸収できる大きさまでに分解する能力のことで、最小単位まで消化されないものは小腸から吸収されません。よく食べるというお子さんでも、検査では低栄養になっていることがあります。これは消化・吸収がうまくいっていないためです。

・腸内に未消化物が増えると、悪玉菌やカンジダ菌が増殖します。悪玉菌の中の特に乳(カゼイン)と小麦(グルテン)の未消化物(ペプチド)には、ドーパミン分泌(神経伝達物質の一つ)を促す性質があります。

小麦食品(グルテン):小麦粉・パスタ・パン・ラーメン・うどん・ギョーザ・スポンジケーキ・カステラ・マカロニ・市販のルウ・菓子類・揚げ物の皮など

乳製品(カゼイン):牛乳・チーズ・ヨーグルト・アイスクリーム・市販のルウ・チョコレート菓子・まれにドレッシング

・悪玉菌やカンジダ菌は腸壁を荒らすため、そのバリア機能が低下して、未消化物が吸収されやすくなってしまいます。こだわりやかんしゃく、道路にパッと飛び出すなど ADHD(注意欠如多動性障害)の特徴があるお子さんは、乳と小麦製品を食事から除去することによって、症状の改善がみられることも少なくないようです。

◎腸を成長させることは脳の成長につながる

・消化力を助けるために、細かく刻んだり、くたくたに煮込んだり、すりおろしたりといった調理の工夫で消化の負担を減らすことができます。大根おろし・キャベツなどの消化酵素が多い新鮮な野菜や旬な果物から、消化酵素の食事でとりこむことも有効です。

・強い腸壁をつくるためには、たんぱく質(肉・魚)、亜鉛(カキ・肉)、ビタミンA(レバー・緑黄色野菜)の栄養素が必要です。消化を促し、腸内環境を整える栄養素の補給することで、脳は本来の動きを取り戻すはずですよ。

◎我が家も、大人好みのお惣菜などが食卓に出てくる回数が増えていて、知らず知らずのうちに乳や小麦製品を過剰に摂取する食習慣だったと気づきました。とはいえ、忙しい毎日、お惣菜に助けられることもしばしばですよ。大切なのは、食材が偏らず、バランスよくとることかと思えます。そう考えると『和食』は日本人の体質にあった素晴らしい食事なのだな…と再確認しました。これを期に食生活を見直してみたいかががででしょうか？