



### 体に悪い物を入れない暮らし

健やかな子どもを育てる為には、体に悪い物を入れない事も、とても大切です。子どもの心や脳、体に悪影響のある物を知って、気をつけるようにしましょう。

#### トランス脂肪酸

これを摂り続けると心疾患、肥満、アレルギーなどのリスクが高まると言われ、WHO ではこれの摂取量を総エネルギーの1%未満に抑えるよう提示しています。日本には表示義務がなく、含有量が不明なので、自分で気をつけましょう。

含有量の多いマーガリン、ショートニング、ファットスプレッドを使用したパンやクッキー、スナック菓子には注意が必要です。1袋食べただけで、大人の1日の基準値(厚生労働省が決められている)に迫るお菓子もあります。

#### 甘い飲み物

甘い飲み物は、血糖値が急に上がり、すい臓がインシュリンを大急ぎで出し、疲労した末に糖尿病へと進みます。飲み物は、なるべく甘くない物を。甘い物を欲しがるときは飲み物ではなく、食物繊維の豊富な食べ物(さつまいもや果物、あんこ系のお菓子)にするといいようです。

#### 化学物質

日本人の体へ入る化学物質は、薬、食品添加物、農薬が多いそうです。薬は最小限にし、添加物の少ない物を食べ、残留農薬の多い輸入物には気をつけましょう。

添加物ですが、原材料の後ろ、/ (スラッシュ) 以降に書いてある物は全て添加物です。/以降が少ない物を選びましょう。

### 正直な子ども

昔は、よく「うそをついたらいけない」と親や先生から厳しく言われました。正直な方が信用されるし、心も安定するようになります。

子どもがうそをついていると感じた時、対応が難しいですね。時々、ささいな事で反射的にうそをつく場合があります。例えば、歯磨きをしていないのに「した」と言ったり、玄関掃除をやってないのに「終わった」と言ったり、、、そんな時は「うそでしょ!」と問い詰めるより「きれいになってないからもう一回やろう」と声をかけて一緒にやるといいですね。うそをついても結局やらないといけないと気づかせるといいと思います。同時に、日ごろから「うそはつかないでほしい」「うそをつかれると哀しい」「怒られても正直に言える子の方が私は好きだな」等と言いましょ。

うそがいけないと、わからない幼い子の場合には「地獄のえんま様に舌を抜かれるらしいよ」でもいいと私は思います。うそが習慣になっている時、こういう怖い話は抑止力になります。

少し大きくなったら、「誰も知らないと思っても、お日様も風もこの家もちゃんと聞いているし、あなたを見守ってくれているご先祖様だって知ってるよ。」とか「うそをついたら、自分自身がうそをついた事を知ってるよね。だから、うそをついた自分をだんだん嫌いになる。私は、自分を好きでいて欲しいから、うそはつかないでほしいの。」といった話をしてあげてください。うそをついた時に言うのではなく、日ごろから言うのがポイントです。

通信を読まれた皆様のご意見をお聞かせください。簡単なアンケートです。回答は下記の URL または QRコードからお願いします。回答期間：令和4年2月28日(月)まで  
家庭教育支援への個別相談も対応します。お気軽にご連絡ください。

URL : <https://logoform.jp/form/fJeH/45947>

家庭教育支援員 清田智子/菊池市教育委員会  
生涯学習課 TEL 25-7232

