



～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

～食べ物 栄養価クイズ～

赤ちゃんは、1年でグングン成長しますね。でも成長のためには栄養が必要です。どの食べ物にどんな栄養があるのか、クイズ形式で考えてみましょう。

1. イモ類の中では最もカロリーと糖質が低いが、たんぱく質、ビタミン、食物繊維、カリウムなどが含まれていて栄養価の高いイモは何？
2. 抗酸化力の高いβ - カロテンの含有量が野菜の中ではトップ。肌や粘膜を保護して免疫力を高めてくれるオレンジ色のこの野菜は何？
3. 世界3大穀物の一つで、炭水化物の他、ビタミン、ミネラルも多く含むが、収穫後24時間で栄養価は半減、買ったらずぐに調理すべきこの食べ物は何？
4. 老化を防止する抗酸化力は野菜とフルーツの中でトップクラス。ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富で、成長期の子どもにも適したこのフルーツは何？

答え

1. 里芋 独特のぬめりは、脳細胞を活性化し、免疫力を上げてくれます。
2. 人参 皮をむくと、栄養価が2割ダウン。皮つき人参のポタージュはお勧め。
3. とうもろこし 実は手で外して、胚芽の栄養を残さず取りましょう。
4. バナナ 栄養価は高いのに、意外と低カロリー。甘いのに血糖値も上がりにくい。
どんな食べ物でも、それだけで全ての栄養を満たすものはありません。好き嫌いをしないように育てられれば丈夫な子へ一歩近づきます。そのためには、離乳食の時から、できる範囲でいろいろな野菜を味わわせておくといいですね。

タッチケアをしてみましょう

- ① 自分の手をこすり合わせて、あたためる。
- ② 1秒間に5cmぐらいのゆっくりとしたスピードで、赤ちゃんの手足などをマッサージする。
これだけです。オイルも要らず、服の上からでも大丈夫。赤ちゃんの機嫌が良い時に、ゆったりとした気持ちでやってみてください。
肌は脳とつながっていて、肌に優しく触れると脳が発達します。また、マッサージをする人にも愛情ホルモン「オキシトシン」が出て、幸せな気持ちになるそうですよ。続けることが大切なので、パパやおばあちゃんなど、おうちの人にもやってもらおうといいですね。



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