

## 新年をきっかけに…

新年あけましておめでとうございます！2025年の幕開けですね。今年も子ども達とわくわくする活動ができるよう、職員一同努めて参ります。どうぞよろしく願いいたします。

ご家族皆様で楽しい休暇を過ごされたかと思いますが、休み明けの登園はスムーズでしたか？

子どもによっては少なからず行き渋りが出てくることもあります…

それは実は、食事で改善されることもあると言われています。

「シュガーハイ」という言葉を聞いたことはありませんか？

シュガーハイは、たくさんの砂糖（ショ糖）を食べた時に感じる、エネルギーが急に増えたような気持ちや状態のことを言います。

例えばキャンディやチョコレート、ケーキをたくさん食べたあと、急に元気になって、すごくテンションが高くなることがありますよね。

けれども、そのあと急に疲れてしまうこともあります。

糖質が多く含まれる食べ物を摂取すると、血糖値が一気に上昇します。

すると膵臓からインスリンという血糖値を一定に保つためのホルモンが大量に出るので、一気に血糖値が下がります。

このように、急激に血糖値が下がることを「血糖値のスパイク」と言います。

血糖値の変動が大きいと、集中力が落ちたり、気分が不安定になったりすることがあります。

血糖値の乱高下を繰り返すと、血糖値の調整が上手くできなくなり、自律神経が乱れ「低血糖症」になります。

低血糖症になると、朝の目覚めが悪くなる・やる気がない・夜寝つきが悪く夜中に目が覚めてしまう・急に漠然とした不安を訴える・最悪の場合、鬱になる恐れもある…と言われています。

とは言え子どもは甘いパンやドーナツ、お菓子、そして野菜よりごはんを食べたがりますよね。

少しでも低血糖症を防ぐには、**食べる順番を『野菜→肉・魚・卵→ごはん』に変える**ことです。

急激に血糖値を上げることを防ぐのが大切で、糖質制限ダイエットと同じ原理になります。

具体的に食べる順番として…

①糖の吸収速度を遅くする食物繊維が多い野菜やきのこ類（みそ汁やサラダ）→

②糖質をあまり含まない肉や魚などのタンパク質（メインのおかず）→③ごはん（炭水化物）。

食事の前に甘いお菓子類を食べるのでなく、プロテインやチーズ、ゆで卵などのタンパク質を摂ることが望ましいとされています。

それによって不足しがちなタンパク質も摂れ、血糖値の吸収も緩やかになります。

そして気持ちが穏やかになり、やる気や集中力のある状態が維持できます。

「低血糖症」以外にも、現代の子どもに多い栄養障害として、たんぱく欠乏、鉄欠乏、ビタミンB群欠乏、ビタミンD欠乏があるそうです。

私達の身体は食べたもので出来ているので、子ども達のより良い成長や私達大人自身も、新年をきっかけに一緒に食生活を見直してみませんか？

（武富）

### 【参考文献】

