子どもの発達を応援するコミュニケーションペーパー

No.11
2015
SPRING/SUMMER

こころん

新任委員紹介号

児玉浩子

秋田喜代美

吉田弘道

井戸ゆかり

麦谷綾子

特集記事

親子でかんたん♪ 健康レシピ

ごあいさつ

長田久雄
公益財団法人成長科学協会
心の発達研究委員会委員長

成長科学協会は、成長に関する科学の研究とその助成などを通して、国民の医療と公衆衛生の向上に資することを目的として1977年に設置されました。成長科学振興事業としての臨床と基礎研究や学会活動の助成、適正な成長ホルモン治療の推進、あるいは国内外のヨード欠乏症対策事業などを通して、成長科学の研究に寄与しております。このような医学領域の事業に加えて、本協会では、体の成長だけでなく心の発達も重要と考え、設立の早い時期より心の発達研究委員会を設置して活動を行って参りました。

心の発達研究委員会では毎年、公開シンポジウムを企画・開催しております。昨年は、子どもの成長・発達にとって重要である食や栄養に関連する話題の中で、近年注目されることが多くなってきております「サプリメント」をテーマとして、6月に「子どもと母へのサプリメント～科学の観点から～」と題する27回目の公開シンポジウムを行いました。

「こころん」は公開シンポジウムに関連する内容を中心として編集し発行しておりますが、今号では、この度、新しく心の発達研究委員会の委員に加わってくださった秋田喜代美先生、井戸ゆかり先生、児玉浩子先生、麦谷綾子先生、吉田弘道先生に寄稿して頂きました。保育の場での子どもと保育者の育ちや支援、赤ちゃんのことばの発達、子どもの栄養、子どもの食事やおやつなど、各委員のご専門に関連する内容について自己紹介を兼ねて執筆してくださいました。育児をしている皆様に少しでもお役に立つことを願っております。是非、お目通しくださいますようお願い申し上げます。

本年も、成長科学協会心の発達研究委員会では、6月13日（土）の午後に秋葉原駅前のUDXシアターで「自閉症とその周辺～子どものコミュニケーションの今～」というテーマで公開講座を開催致します。お誘い合わせのうえ、ご参加くださいますことをお待ちしております。

【 おさだ ひさお 】
桜美林大学大学院教授。子どもの成長や発達に対して栄養は重要ですが、日々の食事やおやつは、何を食べるかだけでなく、食べる時の環境も大切ですね。私は研究領域として、子どもから高齢者までの生涯に亘る発達に興味を持っています。

子どもとお母さんにサプリメントは必要？

児玉浩子
帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科 教授・学科長

サプリメントとは？

サプリメントとは“健康補助食品”のことで、一般には健康食品と言われています。日本で表示が認められているのは、「特定保健用食品（トクホ）」と「栄養機能食品」だけです。トクホは、国の厳しい審査を受けて許可されていますので、比較的安全です。栄養機能食品はビタミンとミネラルの表示がされています。しかし、「トクホ」と「栄養機能食品」は市場に出回っている健康食品のごく一部で、健康食品として市販されている多くは、効果や安全性が十分検討されていない恐れがあり、注意が必要です。

子ども・お母さんのサプリメント使用の現状

米国では1～13歳小児の49%、中国では5歳以下の子どもの約32%、台湾では幼児の35%がサプリメントを使用していると報告されています。日本では、幼児の約15%にサプリメントを使用したことがあると答えています。種類としてはビタミン・ミネラル（特にカルシウム）が約68%と最も多く、その他に魚油、キシリトール、プロテインなどで、食事で不足する栄養補給や健康増進を目的として使われています。しかしその効果については、使用している人の62%以上が「効果なし、わからない」と答えています。

妊娠中・妊娠計画中の女性の約54%が健康食品を摂取したことがあると答えています（平成25年度消費者庁調査）。また、健康食品は「すべて国が認可している」「試験で安全性が保障されている」「厳しい品質管理のもとで製造・販売されている」と誤解されている人が半数以上いました。しかし、国で認可されているのはトクホだけです。市場に氾濫している健康食品は野放しの状態と言っても過言ではないでしょう。

米国ではサプリメントの健康被害も報告されています。1つの栄養素のみ多く摂取すると、栄養バランスが崩れます。例えば、亜鉛を多く摂ると銅欠乏が起こります。安易にサプリメントを子どもやお母さんが使用するのはあまり良いことではありません。サプリメントを使用したい場合は、ぜひ医師に相談してください。

食育・日常生活を見直しましょう

健康食品として子どもによく使われているカルシウムを考えてみましょう。確かに、今の子どもたちはカルシウムの摂取が不足気味です。カルシウムは骨を丈夫にします。しかし、骨を丈夫にするには、カルシウムだけでなく、良質のたんぱく質やリンも必要です。牛乳や小魚にはカルシウムや良質のたんぱく質など、様々な栄養素が含まれています。バランスの良い食事の方がサプリメントより優れているのです。

そして、子どもが健やかに成長するには、適度の日光浴や運動が欠かせません。日光浴は体内でビタミンDを合成するのに必要です。運動は骨を丈夫にし、筋肉を発達させ強くします。サプリメントを摂ることを考える前に、食生活・日常生活を見直しましょう。

【こだま ひろこ】
大阪大学医学部卒業、帝京大学小児科教授を経て現職。働きながら3人の子を育てました。子育てと仕事の両立は大変でした。今は子供たちが家庭と仕事の両立で頑張っています。「子どもは親の背中を見て育つ」。両親が生き生きとしていることが子育てに大切です。

こころの安定と食

吉田弘道
専修大学人間科学部教授

かつて肥満児について心理学的観点から心理臨床と研究を行っていましたので、子どもの食事やおやつについて関心を持っています。そんなこともあって、乳幼児食生活研究会を、小児科医、小児歯科医、栄養士、保育士、食品開発会社のメンバーと20年程続けています。

食事やおやつは、毎日の生活の中で繰り返されますが、そこには食に対する親の考えや子どもへの想いなどがいつの間にか強く表れます。現代の社会環境の中では、食べ物はお金を出せば簡単に手に入ります。種類も豊富で、食べ物の選択に苦労することはありません。そうなると、子どもに何を食べさせるかという選択肢が広くなり、親の考えや家庭の特徴が強く反映されることになります。中には、親子がそれぞれ違うものを食べている家庭もあるでしょう。さらに、どのように食べさせるかとなると、これも多様です。親子が一緒に食べる、子どもだけで食べさせる、食べる時間が家族全員で皆違うなどがあるでしょう。

こころの成長から考えると、食事やおやつのときの何気ないやり取りを通して、親から子どもに愛情が伝わり、味覚を楽しむ感覚が磨かれ、人と一緒に食べるという社会性が身につきます。しかし、食事のときに親子の関わりを疎かにし、おやつの与え方にも気を遣わないでいることが続くと、子どものこころの安定と成長に不具合が生じることがあります。現代は食について余裕がある時代といえますが、親子が一緒に食べることについて、こころの面から考えてみることも大切かもしれません。

【よしだ ひろみち】
早稲田大学文学研究科博士後期課程単位取得退学、発達臨床心理学を専門とし、子どもたちの心理発達援助と子育て支援の仕事を行っています。

感性を支えるアート体験

秋田喜代美
東京大学大学院教育学研究科教授

子どもたちは、いろいろな素材に触れてその感触を楽しんだり、道具で遊ぶのが大好きです。例えば粘土遊びでも、はじめは小麦粉粘土やパン粉粘土などで手の感触を楽しんでいるだけですが、そのうち延ばしたり丸めたりと、形を生み出していくことに関心を持つようになります。さらに、作ったものを見立てて遊ぶようにと変化していきます。自然で偶然な表出から、意図的な表現へと発達していくのです。そして片栗粉粘土や油粘土など、粘土でもいろいろな素材の違い、板やヘラなどの道具も楽しめるようになっていきます。

乳児期からのアート経験は、親子共に、表現する対象のいろいろな面に気づいたり、道具の便利さや面白さに気づいたりする時間でもあります。親が教えるだけでなく、子どもの思いがけない発想や着眼点から、親がその子の新たな興味・関心に気付く瞬間もあるでしょう。そして表現したものを飾る楽しさが日々の暮らしに彩りを添えてくれます。アート経験はお絵かきや音楽を習うこととは少し違うようです。保護者は知性ばかりに目を向けがちですが、このようなアート経験から得られる審美性などの感性も乳幼児に授けたいものです。

室内と戸外の音や光の違い、ものの手触りや香りなど、多様な経験ができる暮らしに目を向け、子育ての場を見直してみてはいかがでしょうか。

【あきた きよみ】
東京大学大学院教育学研究科教授。保育の場での子どもと保育者の育ちの研究を専門にしています。子どもが出来ようとする部分に目を向け可能性を探っていきたいですね。

自分の良さに気づくこと

井戸ゆかり
東京都市大学人間科学部教授

近年、自己肯定感の持てない子どもが増えていると言われています。私は保育所の巡回指導を通して子どもたちと一緒に過ごす中で、４歳後半頃から「どうせ、できない」「どうせ、わからない」というように、「どうせ…」という表現をする子どものことが気になるようになりました。そのような子どもは、できないと思うものには最初から手を出さない、苦手だと思うものはやりたがらないなど、自信がなく意欲も欠如していました。言い換えると、自己評価が低く、自己肯定感を持てずにいたと考えられます。しかし、お母さんや保育士など周囲の大人が、子どものどんなに小さなことでもその良さに目を向け、それを認める言葉かけを増やすように心がけたところ、子どもに変化が現れたのです。それまで「どうせ、できない」と手を出そうとしなかったことに対して、「やってみる」と取り組むようになり、友達関係も広がっていきました。

自己肯定感を持つということは、子どもだけでなく、大人にとっても大切だと言えます。自己肯定感を持つと、情緒が安定し、自信や意欲につながるばかりでなく、相手の気持ちや立場を考える心のゆとりもできます。私たちは案外、自分の良さや周囲の人の良さに気づいていないのではないかと思います。良さに気づくことにより、相手との関係性も良好になっていくことも多いものです。ぜひ、これを機会に自分自身はもちろんのこと、子どもや周囲の人の良さに目を向けてみていただけたらと思います。

【いど ゆかり】
学術博士。二児の母。子育てや仕事の両立に悩んだこともありました。でも、保育士、先生、子どもの友だちのお母さんなど多くの方に支えられ、親子ともに育てていただいたと感じています。

赤ちゃんのことばの発達

麦谷綾子
NTTコミュニケーション化学基礎研究所人間情報研究部

私の専門は赤ちゃんのことばの発達です。まだお話のできない小さな赤ちゃんが、自分の環境にある音をどのように聞き取り、声を出し、学習していくのかを研究しています。

１歳のお誕生日を過ぎると、赤ちゃんは意味のあることばを少しずつ話すようになり、２歳頃になると、ようやく片言で会話ができるようになります。でも実は、１歳より前の赤ちゃんの声も、成長にともなって少しずつ変化していくのです。生まれたての赤ちゃんは、「アッ」「ウー」のような単純な声を出します。この声は自分の意思というよりも、いきんでみたらたまたま出た、というような声です。これが生後２カ月頃になると、「クークー」と聞こえるかわいい声を自分から出すようになり、盛んに声遊びをします。生後４カ月前後から次第に声のバリエーションが増えていき、やがて「マンマンマン」のようにあたかもお話しているかのような、音とリズムを持つ声を出すようになります。

こうした声の変化を知るために、私は赤ちゃんの声を０歳から長期にわたって録音したテープを解析しています。例えば、赤ちゃんの声に含まれる音の長さを測ることで、赤ちゃんが１歳になる前に日本語に独特のリズムを学習しはじめ、２歳になる頃にはお母さんと同じようなリズムで発声していることがわかりました。

毎日の忙しい子育ての中では、わが子のちょっとした変化にはなかなか気づきにくいものです。それでも、ほんの半年前のわが子を思い出してみると、その成長を改めて感じることができるのではないでしょうか。

【むぎたに りょうこ】
7年ぶりに第二子が生まれ、赤ちゃんのいる生活を満喫しています。上の娘が何も話せない赤ちゃんだったなんて信じられませんが、一方で下の娘がそのうち自由にお話するようになることも、なんだかとても不思議な感じがします。

親子でかんたん♪ 健康レシピ

元田由佳 / 小田原短期大学食物栄養学科准教授

【もとだ ゆか】
幼少期の食事は、悩みがつきもの。思うように進まずイライラすることも珍しくありませんが、食事が保護者やお子様にとってストレスにならないように、楽しむことが大切です。完璧を目指さず、「適当に」をモットーに、そのお子様の成長に合わせてゆっくり進めていきましょう♪

おやつ

キャロットセサミクッキー

人参を克服しよう♪

★人参と胡麻を違和感なくたっぷり食べられます。
★子どもも手伝うことができるため、作ったという達成感を得られ、苦手な食材でも食べやすくなります。

材料（約40枚）

薄力粉	200ｇ
ベーキングパウダー	小さじ１弱
豆乳（牛乳）	50ｇ
卵黄	１個分
砂糖	60ｇ
バター（マーガリン）	100ｇ
人参	中1/2本弱
すりごま（黒）	40ｇ

Point!

●写真のように型抜きする場合は、生地を冷蔵庫で一晩寝かせると扱いやすくなります。
●型抜きで成形せず、スプーンで生地を丸めながら落とす方法も簡単でおすすめです。

Let's Cooking!

1. バターは室温に戻し、人参はすりおろして電子レンジで１分半、加熱しておく。
2. ボールにバターを入れ、クリーム状に混ぜたら、砂糖と卵黄を加え、よく混ぜる。
3. 粗熱のとれた人参と豆乳（牛乳）を加え、生地がまとまるまでへらで混ぜる。
4. すりごま、ベーキングパウダーを混ぜた薄力粉を数回に分けて加え、木べラでよく混ぜる。**※生地の状態により、豆乳（牛乳）を適宜追加する。**
5. まとまったら生地を四角くラップでくるみ、冷蔵庫で20分以上寝かせる。
6. 軽くうち粉をして四角の形に切り、オーブンは180℃で余熱する。
7. 180℃で12分、230℃で３分程度焼く。（焦げると味が落ちるので、やや薄めの焼き色）

デザート

本物の杏仁豆腐

アミノ酸を美味しく摂取しよう

★アミノ酸は乳製品や大豆製品に多く含まれます。
★杏仁霜を使用することで、咳や肺に良い効果がある薬膳料理となっています。子どもにも美味しく風邪予防にも効果があります。

材料（４人分）

杏仁霜（粉末）	４ｇ
マンゴー	大４切れ
ゼラチンパウダー	小さじ２弱
水（ゼラチン用）	大さじ３
水	120ｇ
グラニュー糖	40ｇ
豆乳	90ｇ
生クリーム	30ｇ

Let's Cooking!

1. ゼラチンパウダーに水（ゼラチン用）を加え混ぜ、５分程ふやかす。
2. マンゴーは飾り用に切る。
3. 鍋に水を沸かし、グラニュー糖を加え溶かしたら火を止める。杏仁霜、１を加え溶かし、粗熱をとる。
   豆乳、生クリームを順に加え混ぜる。
4. １人分ずつの器に注ぎ、冷蔵庫で１時間ほど冷やし固める。マンゴーの実を飾る。

Point!

●杏仁霜はスーパー等で、600円程度で購入できる手軽な食材です。市販の杏仁豆腐とは違い本格的な香りを楽しめます。
●マンゴーのシロップを水の代わりに少量入れると、写真のような杏仁豆腐になります。
●クコの実を水で戻し、ミントの葉と一緒に飾り、彩りを楽しむときれいですよ。

おかず

野菜たっぷりおからのヘルシーキッシュ

日頃食卓に登場しにくい
安価な「おから」から
カルシウムを摂取しよう

★おからと緑黄色野菜をたっぷり食べられるグラタン風です。
★買い置きが出来るため、作り手にも嬉しい料理です。
★最近は「乾燥おから」がスーパーで簡単に入手でき、日持ちします。

材料（1人分）

小松菜	60ｇ
たまねぎ	30ｇ
水煮ツナ	30ｇ
おから（戻した）	20ｇ
スライスチーズ	1枚
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適量

ソース

卵	1個
豆乳	大さじ2
マヨネーズ	軽く一絞り
コンソメ	適量
塩	少々
こしょう	少々

Let's Cooking!

1. 小松菜は茹で、2㎝の長さに切っておく。
※茹でずにレンジでチンしてもOK。
2. たまねぎはスライスし、電子レンジで30秒加熱しておく。
3. ココット皿に、ツナ缶、おから、塩・こしょう、たまねぎ、小松菜の順に重ねる。
4. 卵、豆乳、マヨネーズ、コンソメ、塩、こしょうをよく混ぜてソースを作る。
5. 3に、チーズ、4のソース、パセリを散らし、220度に熱したオーブンで10分焼く。

Point!

一人分ずつだとソースが簡単で混ぜやすく、お子さんにも混ぜ混ぜしてもらえるため一人分のレシピにしました。料理は小さいうちから手伝うことで、食品に興味を持ち、好き嫌いを減らし、自主性を高める効果が期待できます。

おかず

小松菜のじゃこ炒め

妊娠中も安心♪
葉酸をお手軽に摂取しよう

★ありふれていますが、絶対に美味しくたくさん食べられるメニューです。
★葉酸は青菜などの野菜やレバーなどに多く含まれますが、妊婦向けとしてはビタミンA過剰症の問題もあるため、野菜がオススメです。（「野菜たっぷりおからのヘルシーキッシュ」もオススメ）

材料（1人分）

小松菜（大根の葉）	80ｇ
ちりめんじゃこ	大さじ2
海苔	1～2枚（1g）
ごま油	小さじ1強
醤油	小さじ1/2
酢	小さじ1/2

Let's Cooking!

1. 小松菜は食べやすい3～4㎝に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、1を入れ、火が通ったらちりめんじゃこを入れる。
3. きつね色になったら、醤油で味付けし、火を止め、酢、手でちぎった海苔を入れてあえる。

Point!

- 小松菜の一束は約300gです。
- 薄味でも、ごま油の風味とじゃこのうまみで美味しくいただけます。薄味が気になるようでしたら、醤油を足してください。
- 海苔は、味付け海苔でも美味しいですし、韓国のりならお父さんのお酒のつまみにもなります。その場合はラー油を足すと一層食が進みます♪
- 酢は、お好みで入れなくてもOK。隠し味程度ですが、さっぱり食べられます。

コラム

子どもの食との関わり

上村佳世子 / 文京学院大学教授

食事やおやつ、ままごとなど、一日の生活の中で幼児の食べる行為を観察してみると、それぞれの場面の意味が異なっていることがわかります。離乳食が始まった当初は、それほど大きな好き嫌いを示さなかった子どもも、少しずつ食材への興味や好き嫌いがはっきりするようになってきます。また、朝食・昼食・夕食というように、一日の時間の流れで決まってくる食事スタイルやその違いについてもわかるようになります。

食事とおやつの違いは、かなり早い時期から理解しているようです。食事は家族が揃って食べたり、いろいろな献立が出されたりします。子どものペースで進むとは限りません。同じものばかり食べていると出されたものはちゃんと食べるように求められます。また、よそ見しないようにと、お行儀のことも言われることが多いですね。それに対して、おやつは形式も雰囲気も比較的自由で、要望が取り入れられて気楽に食べられるのが子どもにとって一番嬉しい点でしょう。お菓子など甘い物も許されることから、おやつの時間を心から楽しみにする子どもは多いのではないでしょうか。もしもお子さんに苦手な食材があったら、お菓子だけではなく、加工や調理を工夫しておやつに出してみて克服させていくというのもひとつの手です。

同じ食事の場面でも、家庭と幼稚園や保育園とでは、子どもはちゃんと行動を使い分けるようになっていきます。家ではおかずの味付けや食器の置き方など、些細なことが気に入らなくてかんしゃくを起こして大泣きをする子が、園では嫌いなものもがんばって食べていますよと聞かされ、驚くお母さんも多いのではないでしょうか。案外、園に行くとお友達と楽しく食事をしているのかもしれませんね。家庭で食事のしつけや食のバランスをコントロールすることも大変重要ですが、子どもが外でちゃんとがんばれるようになったら、おうちで少しだけ甘えられる余地をつくってあげることも必要かもしれません。いずれにしても、子どもにとって食はいつもできるだけ楽しく美味しいものであって欲しいものです。

【うえむら かよこ】
文京学院大学教授。専門は発達心理学で、生活文化環境と幼児の認識形成について研究をしています。小さい頃は引っ込み思案で食の細い子でした。今もその傾向は残っていますが、そうも言っていられないので。

第28回公開シンポジウムのご案内

成長科学協会 心の発達研究委員会は、毎年6月に公開シンポジウムを開催しています。どなたでも無料でご参加いただけます。

「自閉症とその周辺 ～子どものコミュニケーションの今～」

日時：平成27年6月13日（土）13：30～16：30
会場：秋葉原UDXシアター

●神尾陽子

（国立精神・神経医療研究センター児童・思春期精神保健研究部部長）

**「自閉症は増えているか？
～コミュニケーションをめぐってどう理解すれば良いのか～」**

●五十嵐一枝

（白百合大学児童文化学科教授）

「自閉症周辺児のコミュニケーションの発達と特徴」

●指定討論：宮尾益知（どんぐり発達クリニック院長）
●司会：児玉浩子（帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科教授）
柿沼美紀（日本獣医生命科学大学比較発達心理学教室教授）

参加無料/申し込み先着170名

氏名、人数、連絡先（電話番号かメールアドレス）を明記のうえ、
件名「第28回シンポジウム申し込み」でお申し込み下さい。
お申し込み・お問い合わせは、成長科学協会事務局まで。
電話：03-5805-5370　FAX：03-5805-5371
E-mail：kimoto@fgs.or.jp

子どもの発達を支援するコミュニケーションペーパー
こころん

2015年4月6日 発行
発行　公益財団法人 成長科学協会
心の発達研究委員会
〒113-0033
東京都文京区本郷5-1-16 NP-Ⅱビル
電話　03（5805）5370
FAX　03（5805）5371

編集委員　高橋桃子
柿沼美紀
上村佳世子
制作/デザイン　高橋峻也
印刷　栄和印刷株式会社

© 本記事の無断転用を固く禁じます