子どもの食事

ヒント

1 蛋白質はどれくらい摂るのが理想ですか？

- 植物性蛋白質：豆腐７%、納豆１６%
  動物性蛋白質：卵、肉、魚などは重量の２０-３０%が蛋白
- 植物性だけでは、蛋白質に必要なビタミンB群が不足します。
- 毎日１食あたり、手のひら１枚分の蛋白質食材を摂るのが良いです。

2 亜鉛の補充はどうしたらよいですか？

- 子どもでも亜鉛不足・欠乏があり、皮膚炎、口内炎、脱毛につながります。
- 感染症にかかりやすく、成長障害も起きやすいです。
- いわし、うなぎ、海藻、枝豆、すりごまに豊富に含まれています。
  亜鉛が一番豊富に含まれているのは牡蠣です。

3 出汁はカラダに良いのですか？

- 出汁には、うま味成分であるアミノ酸が豊富に含まれています。
  グルタミン酸（昆布出汁）、イノシン酸（かつお出汁）、グアニル酸（きのこ）
- 出汁を使うことで味覚、嗅覚の形成によいです（出汁パックで十分）。
- 出汁を使うと塩分が控えめでも、おいしく感じます。

4 野菜嫌いの子どもには？

- 市販の野菜パウダーが重宝します。
- ビタミン、ミネラル、食物繊維がそのまま摂れます。
- 加熱済みなので離乳食にそのまま使えます。

5 漬け物は積極に食べる

- 塩分控えめの目安は全重量の６%
- 漬け物は善玉菌と食物繊維の両方を備えています（腸活に良い）。
- ぬか漬け、すぐき漬け、キムチがおすすめです。

6 味噌汁は塩分多めは昔の話？

- 味噌は善玉菌を含む優れた食品です。
- 味噌は自律神経を調整する効果があり、血圧も下がります。
- 長年、味噌汁塩分の摂取過多につながっていると考えていたが、
  そうではない事がわかってきました。

７月から飲みはじめる漢方薬

1．五苓散（ごれいさん）
登下校、週末のスポーツ、屋外での仕事には五苓散を飲んで出かけます。頭痛、嘔気、嘔吐に有効です。熱中症にならず動けます。登校時間が長い子は朝飲んで登校し、下校時に再び飲んで帰って来ます。真赤な顔をしていますが倒れません。

2．白虎加人参湯（びゃっこかにんじんとう）
口渇、顔面のほてりを見たら使えます。高温の環境下で働く方、体育館の中で運動する人にはもってこいです。
暑くても動けます。五苓散＋白虎加人参湯はアリです。

3．六君子湯（りっくんしとう）
もともと冷えがあり、胃腸虚弱な方は暑くなると食べられなくなってしまいます。食欲不振、ゲップ、胸やけ、体重減少も起こります。六君子湯を飲むと胃で食物をとらえて、しっかりこなしてから十二指腸へ流していきます。食欲増進ホルモンも出ます。

4．葛根湯（かっこんとう）
耳鼻科的疾患では、中耳炎が増える時期になります。
中耳炎には葛根湯が使えます（保険適応）。軽症であれば、抗生剤、解熱鎮痛剤を飲まずに治すことも可能です。

5．補中益気湯（ほちゅうえっきとう）・**清暑益気湯**（せいしょえっきとう）
食欲不振、全身倦怠感があれば使います。
夏やせ、夏バテする人は、７・８・９月頃まで継続内服することが多いです。

お知らせ

岐阜市の漢方外来	７月 ５日（土），１２日（土）	時間：14:00－17:30 場所：中島小児科（岐阜市鍵屋東町2－1） ※すべて「院外処方」です。
休診のお知らせ	７月 ２日（水），２３日（水）	