

## 子どもの食欲って？

### 食欲はどうしてわくの？

#### お腹がすくからです

空腹感を感じる現象の裏には、身体の微妙な調節機構がはたらいています。



#### 脳の中の、摂食中枢は食欲をわかせる

血糖値（ブドウ糖の血中濃度）が下がると、キャッチして「食べたい」という感覚をもたらします。

#### 満腹中枢は食欲をなくさせます

お腹がいっぱいのときや不快のときに、「食べたくない」という感覚をもたらします。

● 満腹中枢を経由して「お腹がいっぱい」と感じるまでに、20～30分の時間がかかります。遊び食べをしていると、しょっちゅう食べるのはそのためです。

ちょびちょび食べて、別のことをする



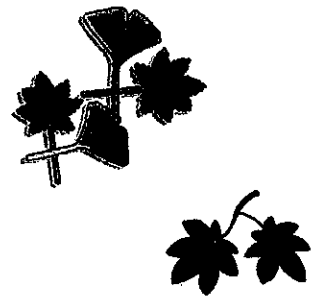
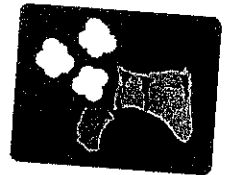
十分に食べていないのに、遊んでいる間に満腹中枢がはたらく



満腹に食べていないので、血糖値が下がり摂食中枢が「食べたい」信号を出す



心（脳）が食欲に大きな影響を及ぼします。



## 子どもの食べる意欲を育てよう！

### ① 食事は1日3回+1回のおやつ

時間を決めて。ダラダラおやつは、食事のときに食欲が出ず、肥満にもつながってしまいます。



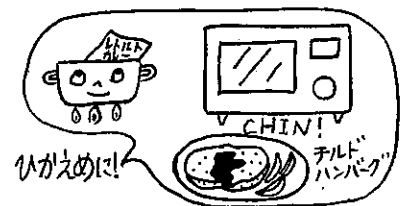
### ② 手づくりの食事のよさを生かして

いいにおい...



### ③ 加工食品はひかえめに

旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。旨味に慣れてしまうと、野菜など素材の味を吟味できなくなります。



### ④ 栄養の「洪水」に気をつけて

「栄養があるから」

「これも食べなさい」



### ⑤ 先走った「食べなさい」「おいしいわよ」の一方的な言葉がけの多さに気をつけて

子ども自らが発信する食欲を大切に。いっしょに「おいしいネ」と共感しましょう。



### ⑥ 体を動かして、たくさん遊びましょう！

心地よい食欲が生まれるもとのです。

