



【リレートーク】

先生方のコラムには子育てのヒントがたくさん詰まっています！
今月は、本学 医療栄養学部 医療栄養学科 教授 郡 俊之先生よりご寄稿いただきました。

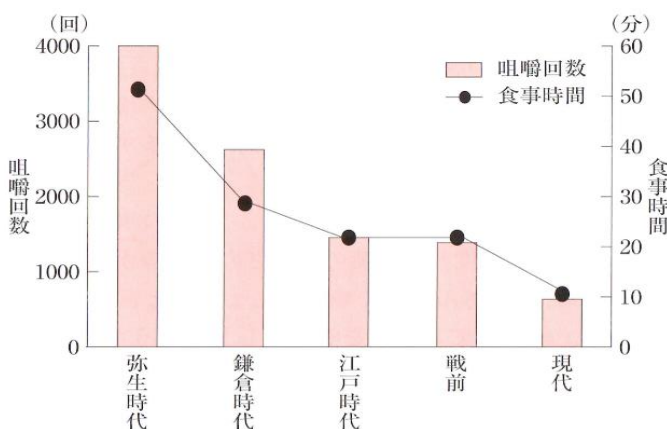


「食物の硬さと子どもの成長」

医療栄養学科 郡 俊之



当り前のことですが、古代人も現代人も食物を食べることで命を繋いできました。しかし、現代は、食品加工技術の発達により食物が古代と比較して格段に軟らかくなっています。



左のグラフは、弥生時代から現代における1回の食事に要する咀嚼回数と食事時間を示したものです¹⁾。弥生時代では4千回の咀嚼が必要だったと推定されますが、現代は600回程度と大幅に減少しています。一方で、ヒトの遺伝子は1万年前とほとんど変化していません²⁾。急に嚙まなくなったことで、体に何か悪影響を及ぼしている可能性も考えられます。

実際、動物実験では、餌の硬さで顎の発育や体脂肪率が変化することが報告されています³⁾。私たちは、食事調査の食物摂取状況からヒトの習慣的な食物の硬さを推定する方法を用いて、女子大学生や小学生を対象に「食物の硬さ」と体型の関連について調査しました。その結果、硬い食物を食べている学生は腹囲径が細く⁴⁾、児童においては体脂肪率などが低く、肥満が抑制される傾向がみられました。また、軟らかい食物ばかり食べている子どもは、口唇閉鎖力（唇を閉じる力）が低下し、口呼吸になり、アレルギー疾患の増加や虫歯リスクが上昇することが考えられています⁵⁾。

ヒトは個人差がありますが、生後5～6ヶ月ぐらいで離乳食を始めます。初期（ゴックン期）のミルク以外の味に慣れる時期から始まり、中期（モグモグ期）は舌で食物をつぶす練習をして、後期（カミカミ期）は歯ぐきで食物をつぶし、完了期（パクパク期）では歯ぐきで食物を噛むようになります。その後も、身体と口腔機能は成長していきますが、発育・発達に適した硬さの食物を取るのが理想です。しかし、どの程度の硬さが最適か、まだ分からないため、今後、解明できたらと思います。

日々の食事で少しでも食物の硬さや、咀嚼について意識して頂くと良いと思います。軟らかいパン、霜降り牛肉、白米ばかり食べるのではなく、ときどきフランスパン、赤身肉、玄米なども食事に取り入れて頂ければと思います。

1) 咀嚼の本2 2017, p3

2) Proceedings of the Nutrition Society 2006;65:1-6

3) Journal of Dental Research 2003;82:491-494

4) American Journal of Clinical Nutrition 2007;86:206-213

5) Japanese journal of Clinical Dentistry for Children 2015;20:41



2023 甲南子育てひろば 7月 つどいのカレンダー



午前8時30分の時点で神戸市に警報・特別警報が発令されている場合は、午前のひろばは閉室します。
午前11時の時点で神戸市の警報・特別警報が解除された場合は、午後のひろばは開室します。

〒658-0001 神戸市東灘区森北町6-2-23
甲南女子大学 子ども室(10号館5階)
Tel : 078-413-3120

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
午前							
午後							
	3	4	5	6	7	8	9
午前		身体測定日		健康相談 小児科医来室 スチューデント DAY			
午後							
	10	11	12	13	14	15	16
午前	水遊び		わいわいトーク	スチューデントDAY			
午後							
	17	18	19	20	21	22	23
午前			水遊び	スチューデントDAY	身体測定日		
午後							
	24	25	26	27	28	29	30
午前	水遊び		水遊び				
午後					未就学児 来室可能日		
	31	☐ : ひろば閉室					
午前	水遊び						
午後							

イベントの詳細については別途チラシをご確認下さい。

●身体測定日●

7月 4日(火)

21日(金)

測定をご希望の方は
職員までお声がけく
ださい。

●スチューデントDAY●

7月 6日(木)

13日(木)

※午前は学生による手遊び・絵本の読み聞かせ等があります☆

20日(木)

※午前・午後ともに学生による手遊び・絵本の読み聞かせ等があります☆

人間科学部総合子ども学科の学生が来室します。一緒に楽しく
遊びましょう♪ 日程は変更になる場合があります。ご了承ください。

午前：10時40分～11時20分頃まで
午後：2時40分～3時20分頃まで

●健康相談 小児科医来室●

7月6日(木)午前10時45分～11時15分

人間科学部総合子ども学科・小児科医の
八木麻理子先生が来室します。

健康面や気になることを
気軽に相談することができます♪

●水遊び● (午前のみ)

7月10日(月) 19日(水)

24日(月) 26日(水)

31日(月)

一人でしっかりとお座りができる
お子様が対象です。



●わいわいトーク●

7月12日(水) 午前10時～11時

テーマ：「こどもの食事の困りごと」

講 師：境田 可奈子先生

(人間科学部生活環境学科 非常勤講師)

※当日は通常ひろばもご利用いただけます。

●未就学児来室可能日● (午後のみ)

7月28日(金)

未就学児(3歳～5歳児)も来室OKです！
0歳から2歳のお子様も、異年齢で交流で
きる貴重な機会です♪いつもと違うひろば
の雰囲気をお楽しみください♪

～甲南子育てひろばの利用について～

【開室時間】午前：9時～11時30分 午後：1時～3時30分

開室時間内であれば、いつでも入退室できます。ご都合に合わせてご利用ください。

【利用対象者】2020年4月2日～2024年4月1日生まれの子どもと保護者

※首が据わってからの参加をお願いいたします。

【利用組数】午前・午後各10組の事前予約制(先着順)です。

1組(家庭)につき、保護者は2名まで利用可能

【予約について】甲南子育てひろばHPから受け付けております。

毎月下旬頃にひろば公式Twitter(kw_hiroba)にて予約開始日時をお知らせしますので、
各自でご確認ください。当日空きがある場合はお電話でも申込みが可能です。

【登録料について】子ども一人当たり200円/年度

※初回参加日にお釣りのないようにお持ち下さい。

※保護者の方は、保険証や運転免許証など本人確認ができるものをご持参ください。



甲南子育てひろばHP



甲南子育てひろばTwitter

【6月のひろばの様子】 【スチューデントDAY】

6月1日（木）・8日（木）・14日（水）・15日（木）

※午前10時40分～11時20分頃/午後14時40分～15時20分頃に来室

今月も本学総合子ども学科の学生が、観察実習や手遊び等のプログラムをしに来室してくれました！

右の写真はプログラム中の様子です♪

学生による手遊びと絵本の読み聞かせでは、電子ピアノの生演奏や歌声に、お子さんが聞き入っている様子が見られました。

製作は、「ぺたぺたアジサイ」のスタンプや紙コップを使った「飛び跳ねるカエル」と、季節にちなんだものを学生が準備してきました。近くで手伝ったり、見守ったりしながら、学生と親子が一緒に楽しんで製作をしていました。

7月もスチューデントDAYがありますので、ぜひ遊びに来てください！



【午前：お父さんDAY・午後：休日のひろば】

6月4日（日）9時30分～11時30分 参加親子8組(大人 8名・子ども8名 計16名)
13時30分～15時30分 参加親子6組(大人10名・子ども7名 計17名)

今回の休日開室も沢山の親子が来室されました！

午前のお父さんDAYは、学生ボランティア2名の参加もあり、賑やかなひろばとなりました。まだまだ緊張気味の親子も、お子さんの可愛い姿と学生の明るいパワーに後押しされ、楽しそうに過ごす姿が印象的でした。

また、少しずつお父さん同士の交流も増えてきて嬉しく思います。ぜひ継続した来室をお待ちしております♪



午後は、今月も親子やきょうだいで参加もあり

賑やかなひろばとなりました。

最後の集まりでは、『まだまだ遊び足りない…』という雰囲気のお子さんの様子に合わせて、音楽を使った動きのあるふれあい遊び♪その後、元気にお帰りのごあいさつができました☆



来月の休日開室はお休みですが、また8月に皆さまとお会いできるのを楽しみにしております♪

【わいわいトーク】

6月21日（水）10時～11時 参加親子9組(大人9名・子ども9名 計18名)

テーマ：「いろんな絵本を楽しもう♪」

講師：高原 佳江先生(本学人間科学部総合子ども学科 講師)

子どもの発育や発達段階の説明から、年齢に応じた絵本選びのポイントをとてわかりやすく先生が説明してくださり、参加者のみなさんも、うなずきながら聞かれていました。

最後までお母さんの膝の上で先生のお話を聞いているお子さんの集中力にも驚き☆絵本のお話は人をひきつけますね♪



また、年齢別のおすすめ絵本紹介や最後の参加者の皆さまからの質問タイムでのお悩みから、私たち保育士にとっても、よい学びの時間となりました☆ひろばには約1600冊の絵本があり、来室ごとにお子様一人につき2冊まで借りていただけます♪

親子でのリラックスした時間に、ひろばの絵本もご活用いただけたらうれしいです☆

【おすすめ絵本】

本学人間科学部総合子ども学科 高原ゼミの皆さんによるおすすめ絵本の紹介です。

今月は、井上 結衣さん『おやすみ〜』作：いしづ ちひろ・絵：くろざわ ゆうこ/株式会社くもん出版
吉川 琴音さん『ふたごのひっし ポコとモコ』作・絵：市原 淳/株式会社ポプラ社
をご紹介します。



【お問い合わせ先】〒658-0001 兵庫県神戸市東灘区森北町6-2-23 甲南女子大学 子ども室（10号館5階）

TEL ☎ 078-413-3120 / MAIL ✉ hiroba@konan-wu.ac.jp