

よう。 三ま一口×モ ぎょうざの具の中に、かくし味としてごま油を少々入れるとおいしくなります。

みんなの 健康と家庭



大分大学教育学部 助教授 小林隆児

■こどもの心の発達(第24回) 思春期やせ症

思春期やせ症、または神経性食思不振症といわれる思春期の子どもにも多発する心身症は昔に比べて著しい増加を示しています。しかし、その原因についてはまだ、はっきりとは解明されていないのが現状です。

し子は小学5年の終わり頃、腹部の不快感から食欲が低下し、これが契機になって食事を抑えるようになり、この頃からやせ願望が起ってきたのです。すると食事をしないを巡って母親と争うようになり、し子は拒食を徹底してやり始めたのです。余りにも身体の衰弱が激しいので、小児科を受診し、その紹介で精神科の入院治療が開始されました。するとそれまで母親をあれほどまでに拒否していたのに、親と離れて落ち着くと、急激に母親の元に戻りたいと要求するようになり、外泊して母親と一緒に入浴するまでになりました。すると拒食は直ま、過食が起こつて

どうしましたか? ドクター

むし歯に

ならない甘味料

糖分の多い甘いお菓子類の与え過ぎが、むし歯の原因となることはよく知られています。しかし、子供達に甘い食べ物を全く与えないというわけにはいきません。むしろ、適度の糖分を含む甘い食べ物は栄養の面、精神発達の面から子供達に必要と思っている位です。しかし、その質、量あるいは与え方に工夫をお願いします。ここで、砂糖とむし歯の関係を簡単に説明しますと、まず最初に、砂糖を多く含んでいる食品を頻繁に摂取することによって歯の表面にむし歯を起し易いネバネバした歯垢(細菌を多く含む)が形成されます。次に甘い食品に含まれる糖質、特に砂糖がエネルギー源となり、細菌によって酸が作られ、歯の表面を溶かします。これが、むし歯の始まりと言われています。そこで、この原因の大きき部分を占め



福岡医科大学 小児科歯科学教室 助手 石井 香

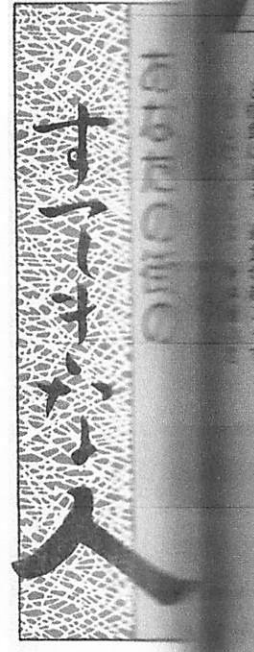
い安全な甘味料に置き換える事ができたら、むし歯予防に大変役立つ筈です。このような観点から、最近この砂糖に代わるむし歯にならない色々な甘味料が研究されて来りました。そして、そのような甘味料を使ったお菓子類が一般のスーパー等で売られるようになり、御存知でしょうか。これらの甘味料は、むし歯の原因となる細菌の栄養源にならぬよう工夫されているので歯垢や酸を作りにくくなっています。お子さんが甘いお菓子や飲み物を飲む時には、こういうものを御利用なさるのも良いのではないかと思います。しかし、むし歯にならない甘味料だからと言って低年齢時から無制限に与えていますと、甘いものを特に好む「甘味嗜好」癖を招くことになり、味覚の発達や食生活習慣上、決して好ましいこととはありません。お母様方の智慧で上手な御利用を願っています。

健康コラム

人工栄養

Q 生後五ヶ月です。人工栄養で育てていますが、母乳で育てた子に比べて弱いというのは、ほんとうでしょうか。

A 母乳で育った赤ちゃんが病気にかかりにくく、かかったとしても重くならないというのは事実です。ミルクの原料である牛乳は、すぐれた栄養食品ですが、牛の赤ちゃんを育てるにはびつたりでも、人間の赤ちゃんには過不足があるのはやむをえないことです。それに比べて、母乳は、人間の赤ちゃんが育つにふさわしい成分組織をもっているうえ、母乳の中には、病気にかかりそうになっても、それを予防してくれる免疫体が含まれています。できるだけ母乳で育てるようにとはいわれるのは、それなりの根拠があるわけです。ただ、母乳栄養のすぐれていることはわかっていても、絶対量が不足したり、仕事をもっていて母乳で育てられない場合は、人工栄養もやむをえません。このうえ最近の粉ミルクは、組成のうえで母乳にだいぶ近づいているので、あまり心配しないで、与えられた条件の中で、子育てをすることが



頃にはすっかり気持ちちがそちらの方に向いていました。と同時に、ちやうど伊万里ケールブルテ

鉄質産プレ  
セント実施中  
おいや味もなく非常に

濃縮液  
参濃縮液  
薬のようないやな  
おいや味もなく非常に

ファミリー  
品協会認定  
破砕クローラ  
優れた天然100  
C・G・F・含有  
ミノ酸のバラ