

魚中心

高タンパク低脂肪

北欧の食生活に着目

子どもの身長

伸ばすレシピ

上昇が続いていた子どもの平均身長が近年伸び悩む中、神戸市兵庫区の小児科医が、北欧など高身長の子どもの食生活からヒントを得た「子どもの身長を伸ばす成長食レシピ」(PHP研究所、1400円)を出版した。和食と洋食の長所を両立させた高タンパク質低脂肪の献立として、36のレシピを紹介している。

(竹内 章)



「成長食レシピ」を出版した額田成医師と管理栄養士の加護谷沙織さん＝神戸市兵庫区塚本通

一八〇・〇センチ、女性二六七・〇センチ)は、男性の平均寿命が世界一。タンパク質の摂取量も世界一だが、その割に脂肪摂取が少ないのは、タラや羊肉中心の食習慣からという。またノルウェーは肉の消費がアメリカの半分だ。

アイスランドなどでの額田医師の取材を踏まえ、クリニックの管理栄養士、加護谷沙織さん(三宅)がレシピを考案した。北欧の定番「サーモンのオーブン焼き」や、アイスランドの家庭料理「タラとジャガイモのトマト煮」などは、魚が苦

が大切という。肥満が目立ち始める学童期も要注意。太り始めは身長もよく伸びるが、肥満に伴い思春期が早まり、結果的に伸びが悪くなるという。子ども自身が成長に必要な食品を選び取れるよう、十分な知識を伝えることも必要だ。

「生活習慣病の増加で肥満対策に重きが置かれ、子どもの体格向上という視点が忘れ去られている」と額田医師。「高タンパク質低脂肪の食事をこころがけることで子どもたちは元気に大きくなれる」と話している。また学年が二つ下の子どもより背が低いなど極端に低身長の場合、治療が必要なケースもある。

「親からの遺伝とあきらめず、なるべく小学校低学年のうち専門医に相談してほしい」と話している。

メールで低身長の相談を受け付けている。 [http://www.kobekid.s.net/](mailto:hittp://www.kobekid.s.net/)

兵庫区塚本通七、「ぬかた小児科クリニック」院長の額田成医師(五三)。約二十年間、子どもの低身長や夜尿症を診てきた。「子どもの身長を伸ばすためにひきまひ」などの著書がある。身長は遺伝の影響もあり、男子Ⅱ(父の身長+母の身長+13)÷2、女子Ⅱ(父の身長+母の身長+13)÷2でおおまかに予測できるという。この予測値にどれだけ上乗せできるかがポイント。伸びを邪魔する要素として、睡眠不足や運動

神戸の小児科医が出版 発育に応じた栄養を

不足、栄養の偏りなどが挙げられ、生活習慣次第で予測値を下回ることもある。国の学校保健統計調査では、六歳の子どもの平均身長(二〇〇七年)は男子一一六・六センチ、女子一一五・八センチ。食の洋風化などを背景に一九六二年から十五年間で男女とも約三センチ伸びたが、平成に入ると伸びが止まった状態という。額田医師が着目するのは、魚中心の北欧の食卓。平均身長が日本より十センチ高いアイスランド(男性

手でも食べられそう。また成長を促進させる効果がある亜鉛が豊富なカキや成長ホルモンの分泌を促す成分を含むシジミを生かした人気メニューも紹介。食材では、低脂肪の面から鶏肉ならももよりもさきみ、牛肉ならサーロインよりもひれを勧めている。額田医師が強調するのは、発育の段階に応じた食事だ。六歳くらいまでの幼児期は、栄養が身長増加に直結する一方、味覚を育てる時期で、薄味と和風料理に慣れること