

2023年
9月
食事

お腹がすくリズムとは？

「食事に集中しない」「ふらふら立ち歩く」はノートなどで聞かれる悩みです。お家での食事のリズムはどうですか？



「お腹がすく」＝「食欲がある」という意味です。

「お腹がすくリズム」というのは食事の時に食欲があるということです。

食欲を決める要因はお腹の中にある食べ物の量ではなく「血糖値」です。

1日の血糖値の変化は…

- ①朝食前に血糖値が低く、朝食を食べて血糖値が上がります 
- ②昼食の時間の前にまた下がって  お腹がすいたと感じて食べ、また上がります 
- ③おやつを食べて血糖値を上げます 
- ④夕食前にまた血糖値が下がり  お腹がすいた状態になっています

このような血糖値のリズムになっていれば「お腹がすくリズム」ができています。

また一食にかける時間が、45分を超えると食べることに使うエネルギーの方が、食事で摂取するエネルギーより増えてしまいます。食が細いから心配…少しでも食べさせたいと、だらだら遊び食べをしても逆効果になってしまう?!かもしれません。(子どもが一つのことに集中できるのも15~20分程度です。)

食事を始めてから最初の食べ物が消化されて血糖値を上げるのに30分かかります。

食べた量とは関係ありません!ほんの少し(数g)食べただけで血糖値が上がります。

野菜ジュースや牛乳など、夕方お腹が空いたと言われてほんの少しお菓子を食べても…「それが夕食を食べない、集中しない」につながります。食事を始めて30分たつと血糖値が上がってしまうので食べたくなりません。



保育園では幼児クラスになると30分を目安に食事を食べられるように子どもたちにお話しをしています。

「ゆっくり食べ」の子には早めの働きかけが必要です。30分たってから声をかけても、もうお腹がいっぱいになってしまっています。昼食の時間になってもお腹がすいていない子もいます。

給食の前にお腹がすいていないということは、血糖値が下がっていないことが大きな原因です。朝食を7時~7時半に食べれば11時過ぎには血糖値が下がってきます。9時に朝食を食べている場合は血糖値が下がっておらず空腹を感じません。お腹がすいていなくても食べることはできますが、子どもたちにとって楽しい時間になるでしょうか？

給食が楽しい時間になるように早起きをして朝食を食べましょう！