

普通食がはじまる子どもに大切なのは季節のものをその時期に味わうこと

お子さんの健やかな成長、授乳や育児疲れのママの体力回復、家族の健康維持に、毎日のバランスのとれた食事は欠かせません。季節のものを旬の時期に味わうことがとても大切。日常の食卓も、中国4000年以上の歴史がある「薬膳」の考え方を参考に“四季の美味しい食事”を心がけましょう。

小川朋子さん

アジアパワーフードとして、医食同源をモットーにアジア料理をケータリングや教室などで提供。「食」についてさらに深めるため薬膳や中国伝統医学を勉強中。薬膳アドバイザー取得。26歳、16歳、3歳児のママ。



1歳を迎える頃になると離乳食も終わり、大人と同じ食事が始まります。離乳食は何でも食べたのに、普通食になると味の好みや食材の好き嫌いが顕著に表れはじめ、毎日の献立に頭を悩ませることも多いのではないかでしょうか。気に入らない食事を嫌がり泣く子どもに、つい食べるものだけを与えることはありませんか。子どもが喜ぶ色使いや味付けを意識して、バランスよく食べさせることが大切といえます。

今はハウス栽培や輸入などによって多くの野菜や果物が年中手に入る時代。しかし、季節のものを旬の時期に食べることがもっとも美味しく、また健康維持にも効果的と、4000年以前から伝わる薬膳（中国伝統医学）ではいわれています。この中医学（中国伝統医学の略）は、自然の摂理に逆らうことなく、その季節その時に合わせ、食物の持つ性質や働きを用いて、体の健康維持や機能回復、病気予防を図るのを目的とし

ています。つまり、中医学に基づいて作る“季節素材を用いた美味しい食事”こそが、子どもの健やかな成長だけでなく、家族の健康維持に繋がるのです。

お子さんが1歳を迎える頃は、1年間の授乳や夜泣きによる寝不足などで母親も体のバランスを崩しかちです。とくに血液と同じ成分である母乳を与えることにより、大量の鉄分を失われてしまいます。血液やエネルギーを補うための薬膳の食事療法としては、ホウレン草やレバーはもちろん、豆類、黒い食材（黒ゴマ、黒砂糖、黒クラゲなど）、運動量の多い魚介類（アジ、イワシなど）を意識して摂ると効果的です。

