

水やミルクの代わりに、イオン飲料を赤ちゃんに飲ませる親が増えている。子どものころからイオン飲料を飲んできた世代が親になり、「体にいいもの」というイメージが強いのか、粉ミルクを溶くのに使う人までいる。飲ませすぎは食事の妨げや虫歯の原因になるとして、医師だけでなく、メーカーも注意を呼びかけ始めた。

そんな書き出しの朝日新聞の記事が目にとまりました。そして思い出して探してみたのが、2年半まえの「野菜だより」。その記事から抜き書きしてみます。

不健康飲料への警鐘

“大宮町の保健師をなさっている金子さん。子どもたちの尿検査のデータについて紹介してくれました。…驚いたのは検査の結果のほう。50人中、なんと28人もが異常値で、潜血尿[+]もしくは[±]だったということです。みんな腎臓病の予備軍だそうです。

「…それと、いいウンコをしていない。子どもは毎日150グラム、小さいバナナくらいの黄色っぽいウンコをするのが健康なのに、黒っぽいウンコがちょこっとだけ。そういう子どもたちがとても多くなっている」

もちろん「食」が原因です。親と社会の責任は大きい。

「食生活の理想はピラミッド型で、

の底辺に位置するのはエネルギー源である炭水化物。ご飯やパンをしっかりと食べることが基本なのです。ところが今の子どもたちは、まともにご飯類を食べず、油脂類を摂りすぎ、さらに

イオン飲料なんて書くとかわりにくいけど、アクエリアスやポカリスエットのことだね。新聞をみて、改めて金子さんに電話をしてみました。

「虫歯になるとかそういうことだけじゃない。飲ませすぎに注意でなく、飲ませてはいけないと言うべきです」「たとえば8kgの体重の子なら、血液はわずか600ccしかないんです。そこに100ccの甘い飲料が入っていくとしたら、大人にとっての缶ジュース1本とは比較にならない負担です。単純糖質は、胃からすぐに血液に吸収されて、血糖値を高めます。すると、バランスを取るために、インシュリンが浪費されます。これが将来の糖尿病につながってきます。大変なことですよ」

聞き違いもあるかもしれないので、改めて話を聞いてこなきゃ...



甘いジュース類を飲み過ぎている」

「たとえばノドが渴いたときには、お水を飲むのがいちばん。脱水症状のようなときにはポカリスエットなどの電解質飲料は確かに効果的だけど、そんなものを日常的に飲めば、それはそのまま腎臓の負担になる」

「将来、まともに社会で働ける大人がいなくなってしまう。そんな子育て・食生活をしていていいはずがない」

花畑大作戦



写真は、2週間の実習に来ていたU子ちゃんの最終日の「仕事」です。数年来の魂胆につきあってもらいました。

場所は、うちの田んぼに隣接している旧河川敷です。遠くに地権者はいるらしいのですが、毎年荒れ放題で、夏には一面のヤブになってしまいます。

そこを花畑にしちゃおうと以前から考えていたのですが、ついに作戦実行。先日の野焼きで一面の焼け野原となったところに、U子ちゃんの手も借りて、アブラナの種をまきました。

時期はずれの播種なので、あまり期待はできませんが、さてさて花畑になるか、それともヤブに負けてしまうか。U子ちゃんも、ときどきは見に来てください。