

10

「見えない油」の摂りすぎに注意

オリーブオイルは抗酸化物質であるポリフェノールやビタミンEも豊富に含んでおり、美容や健康にも大きな効果があり、これらは子どもの成長期に必要な栄養素でもあります。またまだまだ研究途中ではありますが、マウスを使った実験ではリノール酸を与えたマウスは大腸がんの発生頻度が高くなりましたが、オレイン酸を与えたマウスでは低いままでした。

しかしオリーブオイルといえども油には違いないので、摂りすぎには注意が必要で、私は便秘外来のほか小学校の校医もしていますが、最近は全体の30%くらいの子どもたちが肥満だと感じています。

実際に文部科学省のデータでも小学校1年生〜中学3年生までの全学年で、肥満傾向の子どもたちが増加しています。

PART 4

腸育・子どもの便秘解消実践編



子どもたちはハンバーグやケーキ、フライドポテトなど、もともと太りやすいような食べ物が好きです。ファミリールレストランのキッズメニューを見れば一目瞭然ですね。野菜はほんのちょっと、あとは揚げ物やお肉など油たっぷりのメニューばかりです。子どもの望むままこういった料理ばかりを与えていたら、肥満になるのも当たり前といえるでしょう。

そこでお母さんたちが心がけるべきなのが、「見えない油」に注意することです。たとえ家の油をすべてオリーブオイルに替えたとしても、一番減らすのが難しいのがこの「見えない油」なのです。

なかでも菓子パンやクッキー、マーガリン、市販されているお惣菜の多くには、トランス脂肪酸が多く含まれています。トランス脂肪酸とは悪玉コレステロールや中性脂肪を上昇させ、動脈硬化を促進させる油で、アメリカやヨーロッパでは厳しく使用が制限されています。しかし日本ではまだまだ認知度が低く、多くの食品に使われています。なるべく加工品を減らし、オリーブオイルを使った料理を手作りすることが、お子さんの便秘解消&肥満防止に役立ちます。