

好き嫌い&乳酸菌飲料・アイスクリームについて



こんにちは、栄養教諭の重永真志です。
以前ホームページで「カルシウム」の話をしました。
アンケートへのご協力、誠にありがとうございます！！
その際に、こんな相談を何件か頂きました。

「好き嫌いがあるため食べるのが難しい。」

「乳酸菌飲料・アイスクリームではダメ？」

そこで、今回は前半で「好き嫌い」について、
後半で乳酸菌飲料とアイスクリームについて、
お話しします！

前半：好き嫌いについて

好き嫌いは、私自身も小学校の頃に抱えていた悩みです。
母親のおかげで今は全くありませんが、多くのご家庭である悩みだと思います。
今回は私自身の好き嫌い克服までの話も混ぜ、少しでも役に立てたらと思います。

好き嫌いの原因って？

負の経験

・ 食べた際の味や食感に違和感や不快感

先入観

・ 食べる前から臭いや見た目抵抗感

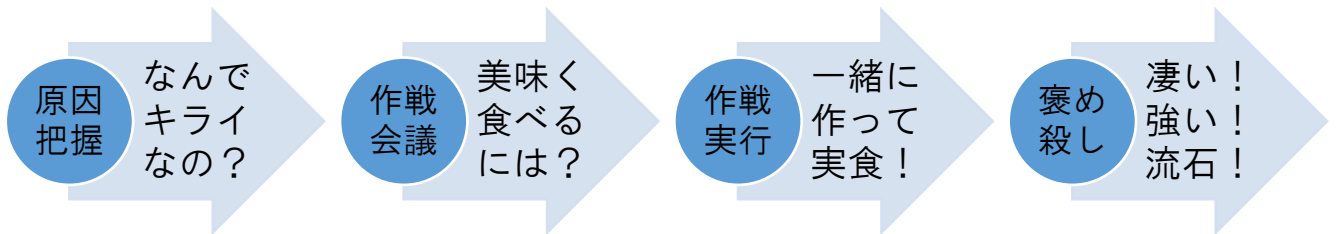
そもそも好き嫌いは悪いこと？

好き嫌いは**悪いことではありません**。好き嫌いには**必ず原因**があります。**原因の解決**をせずに、無理して食べさせたり、怒ったりしても解決には繋がりません。負の経験が増して、より嫌いになる可能性があります。

しかし、栄養面の充実や、食事による幸福度を高めるために改善の必要があります。
なかなか、難しいことですよね……。じゃあ、どうすれば……？

どうしたら改善するのだろう？

私なりに手順を下の図にまとめたので、ご覧ください。



上の図に私自身の小学生時代の話当てはめると・・・

原因把握 母親：何で肉が嫌いなの？ 私：ゴムみたいな食感だから。

作戦会議 母親：良いお肉はやわらかいよ！ 私：本当かなあ？

作戦実行 家族：良いお肉でバーベキュー大作戦！ 私：食べてみようかな。

褒め殺し 母親：完食だ！凄い！強い！流石！ 私：褒められた！幸せだな～

これは克服したときの話ですが、それまでも長～い戦いがありました。母親に感謝です。



これらの作戦も、失敗はしたものの、無駄ではありません！

決め手は良いお肉でのバーベキュー大作戦でしたが、

それ以外の作戦も、嫌いな食べ物との距離を縮める上で大切な経験でした。

作戦が失敗したとしても・・・

挑戦したことを褒める！そして次の作戦への意欲をアップ！

結果は失敗でも、克服に向けて前進したことを**母親と一緒に喜びました！！**

母親のおかげで、気がつけば他にも沢山あった好き嫌いがゼロになりました！！

調理方法は？

私自身が行っている方法をいくつか紹介します。



ピーマンの苦～い味は・・・
繊維に沿って切るor油通しをすると、
あまり感じなくなる！！

チンジャオ
ロース！！



にんじんの青臭さは・・・
レンジ500W 2分or湯通しをすると、
良い香りに変化する！！

どんな料理
でも！！



椎茸独特の食感・臭いは・・・
干すと強くなる。生椎茸を使って、
細かく切らない！加熱しすぎない！

丸ごと
ステーキ！



魚の生臭さは・・・
死後時間が経つと増す。鮮度第一！
湯通し・焼き・揚げ等で臭い飛ばし

新鮮な魚を
酒蒸し！！

最近では、色んな食材で好き嫌いの研究が進んでいます。
原因物質の化学特性（熱に弱い・油に溶ける・水に溶ける等）から、
好き嫌い克服のための沢山の調理方法がネット上でも簡単に調べられます。

最後に・・・

目的は嫌いな食べ物をゼロにすることでは無く、好きな or 食べられる食べ物を一つでも多くすることです。お子様の更なる幸せや健康を目標に、家庭と学校が一丸となって、今後も好き嫌い克服に取り組んで参りましょう！！
次は、乳酸菌飲料・アイスクリームについてです。

後半：乳酸菌飲料・アイスクリームについて

みなさん、乳酸菌飲料やアイスクリームでカルシウムを摂れるのだろうかかと悩まれたことはありますか？
今回は、そんな二つの食品についてお話しします。

そもそも乳酸菌飲料・アイスクリームって何？

まず、乳酸菌飲料・アイスクリームには規格があります。

表1. 乳酸菌飲料などの規格

種類	カルシウムはここに含まれる		規格
	無脂乳固形分	乳酸菌数または酵母数 (1ml 当たり)	大腸菌群
ヨーグルト・飲むヨーグルト等			
発酵乳	8.0%以上	1,000 万以上	陰性
乳製品乳酸菌飲料	生菌	3.0%以上	1,000 万以上
	殺菌	3.0%以上	-
乳酸菌飲料	3.0%未満	100 万以上	陰性

表2. アイスクリーム等の規格

種類	カルシウムはここに含まれる		規格
	乳固形分	乳脂肪分	
アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上	
アイスミルク	10.0%以上	3.0%以上	
ラクトアイス	3.0%以上	-	

アイスクリームには乳固形分が多く含まれていて、カルシウムも多いです！！
乳酸菌飲料は、アイスクリームと比較すると少ないですが、カルシウムが含まれています。

カルシウムの量はどれくらい？

乳酸菌飲料に含まれるカルシウム量は、100ml で一日必要量の 1/10 未満のものもありますが、カルシウム強化タイプは一日必要量を満たすようなものもあります。カルシウム強化タイプは商品の裏面や側面に下記のような栄養成分表示があるので、カルシウム量をチェックしてみてください！！

栄養成分表示（100 g あたり）	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g
カルシウム	〇〇 mg

アイスクリームに含まれるカルシウム量は、ものによって多少異なりますが、100g で一日必要量の 1/5 程度摂れます！



皆様、長々と失礼いたしました。
最後までご覧頂き、ありがとうございます！！
少しでも不安や悩み、疑問は解消されましたでしょうか？
お子様の更なる幸せ・健康のためにも、
今後も情報を届けていきたいと思っておりますので、
どうぞよろしくお願いいたします！！