

Dr.わーだーの養生記

vol.15

「成人式の健康談話(4)」

こども
心血医院

院長 和田 豊郁



こどもは寝ている間に大きくなります。おっぱい飲んで寝んねして、成長する栄養がなくなると目覚めておっぱい...頻回の授乳はたいへんですが、生まれて3か月で体重は倍になります。胃袋が大きくなり腸の消化吸収能力が十分になってくると離乳食を経て普通食になります。寝る前には成長するための栄養がみなぎり大騒ぎしがちです。でも夜更かしをするとその分、栄養を使ってしまうので、こどもは無理に早く寝かせつけられます。寝る子は育つ。寝ている間に栄養はなくなるので、寝起きは元気がなく、食べものにありつけるまでは、からだを取り崩してしまいます。こどもにとって朝ごはんは極めて大切なものです。狩猟採取をしていた頃も今も人間のからだは同じですから、思春期になると、目が醒めたときには、こども達のために食べものを探してくるための栄養が十分残っています。ですから、おとなはひと汗かくくらいのことしてから食べないと、余った栄養はおなかの脂肪になっていきます。

■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00、〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祭・盆・年末年始