

NEST

—— ネスト —— NY乳がんネットワーク

News from ACS

▶ こどもの肥満に警鐘

手軽さと気の利いたテレビ・コマーシャルが心をそそる出来あいのランチ・セットが小児肥満の原因の一つかもしれません。1970年代半ばと比べると、アメリカの子どもの肥満は15パーセントも増加しました。肥満は成人してから糖尿病、がん、心臓病に直結します。30年前の子どものお弁当と、現代の出来あいのボックス・ランチの中身を比べてみましょう。

1974年	2004年
1/2パイントの牛乳	
全粒粉のパンのサンドイッチ（ピーナツバターとジェリー）	スポーツ・ドリンク 1缶（果汁10パーセント）
リンゴ 1個	ポローニャ・ハム（鶏・豚）の小さなスライス 4枚
オートミール・レーズン・クッキー 2個	おやつクラッカー 4枚
	人工チーズ製品 少し
	キャンディー・バー 1つ
計 約1.50ドル	計 約3.50ドル
* タンパク質、ナイアシン、マグネシウム、カルシウム、繊維が一杯です。もっとも脂肪分はそれほど低くありません。	* ソディウム、糖分、添加物が多すぎ、カロリーの40パーセントは脂肪です。

▶ 健康的なランチ・ボックスの中身は？

サンドイッチ：全粒粉のパンで作りましょう。お子さんが全粒粉のパンが苦手なら、light wheat から始めて慣らしていきましょう。肉類は低脂肪のもの、脂肪少な目のチーズ類、マヨネーズも低脂肪のものを選びます。

飲み物：果物のジュースの飲みすぎは虫歯、小児肥満など健康にマイナスの要因となることが知られています。ジュースの代わりに水を飲みましょう。水の容器を凍らせておけば、昼ごはんが悪くならず、子どもの水分補給にも最適なので一石二鳥です。

チップスとデザートはどうする？：子どものランチ・ボックスからこの二つを完全に

なくす必要はありません。普通のポテト・チップスの代わりに、焼いたトリティー
リャやピタ・チップスを入れましょう。チョコレート・ウェハースと果物（リンゴ、
アジア系の梨、バナナ）を組み合わせても良いでしょう。また、お子さんと一緒に
「簡単モンキー・ブレッド」（レサビは下記を参照してください）を作って、手作り
おやつとしてお弁当にいれましょう。

自分がお手本になること：子どものランチと自分のランチを同時に用意します。両方
に健康的な食事を十分にいれるようにします。大人もきちんと食べているのを見れ
ば、子どももその例にならることが多いものです。

▶ レサビ 簡単モンキーブレッド (Easy Monkey Bread) (6食分)

用意するもの

- ビスケットの素 1箱 (6個分)
- シナモン・シュガー 1/4カップ
- クッキング・スプレー
- バント・パン (ドーナツ状のケーキの焼き皿)

作り方

オーブンをあらかじめ華氏400度に熱しておく。バント・パン全体にクッキング・ス
プレーをかける。それぞれのビスケットの素をさらに4つに分ける。それぞれを丸め
て、ボール状にする。シナモン・シュガーを調理台にまぶし、ボール状のビスケットを
転がしながら、表面にシナモン・シュガーをまんべんなくつける。バント・パンにビス
ケットの玉を並べる。ビスケットに火がとおりと、表面が茶色になるまでオーブンで10
分ほど焼く。バント・パンをひっくりかえして、モンキー・ブレッドを取り出す。食
べるときは切り分ける。

1食当り72カロリー、脂肪3グラム

このほかにも、AGSの『Kid's First Cookbook』には子どものための料理が満載されて
います。

http://www.cancer.org/docroot/PUB/content/PUB_1_1_Kids_First_Cookbook.asp