

## 成長期の子どもに不足しがちな栄養素を補う

ビタミン、ミネラルなど栄養のバランスのとれたカリフォルニア・レーズン

### カルシウムや鉄、食物繊維をバランスよく含んだレーズンは “第4の食事”、おやつに最適

夜更かしをして朝食を摂れない子どもたち、塾通いや部活動のため一人での食事を余儀なくされている子どもたちが、増えてきています。一方では、おやつを食べる子どもが増えてきています。朝食の欠食や孤食の増加、栄養の偏りや偏食など食生活の乱れが、子どもの肥満や生活習慣病の原因となり、また、学習意欲の低下、ひいては心の乱れにもつながっていく現状の中、育ち盛りの子どもにとって「おやつ」は、3度の食事では摂りきれない栄養素を補う大切な食事の一部、いわば“第4の食事”です。何を食べさせるかがとても大切です。

太陽のもとで天日干しされ、栄養素がバランス良く凝縮されたカリフォルニア・レーズンには、エネルギー源となる糖質のほか、ビタミンやミネラルがまんべんなく含まれています。特に、脳の唯一の栄養素であるブドウ糖が豊富に含まれ、集中力や学習能力を高める効果があります。また、子どもに不足しがちなカルシウムや鉄、食物繊維がバランスよく含まれているカリフォルニア・レーズンはおやつに最適な自然な食品といえます。

おやつには甘いものを好む子どもたちですが、気がかりなのは虫歯です。レーズンに含まれるオレオノール酸には、虫歯や歯周病の原因となる菌の増殖を抑える働きがあることがわかってきました。また、カリフォルニア・レーズンは、保存料や着色料などを一切含まない自然のままの食品ですので、安心して食べていただけます。

太陽の恵が凝縮されたカリフォルニア・レーズンを、育ち盛りの子どもたちに不足しがちな栄養素を補う、“第4の食事”、おやつに取り入れてみてはいかがでしょうか。



写真：管理栄養士の橋本玲子氏による、子どもが楽しんで作れるカリフォルニア・レーズンレシピ  
左：カリフォルニア・レーズンクリームチーズのピザトースト 右：カリフォルニア・レーズンと人参の蒸しパン

# 子どもとカリフォルニア・レーズン

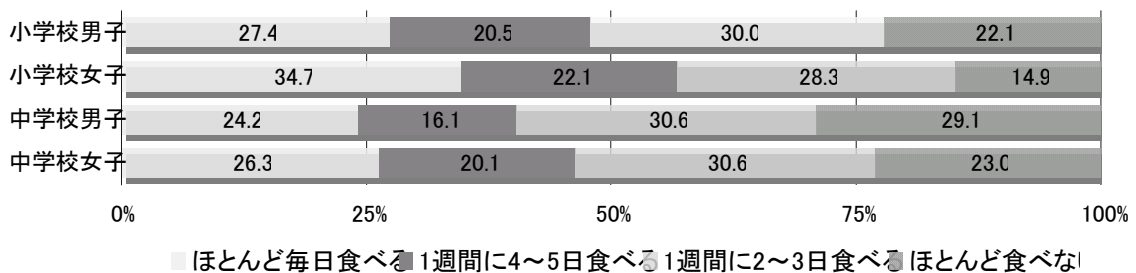
監修：管理栄養士／ダイエットコンサルテーションズ代表 橋本玲子 先生

## 朝食に脳の唯一の栄養素であるブドウ糖を！

「時間がない」「食欲がない」などの理由で朝食を摂らない、あるいは摂れない子どもが増えています。バランスのとれた朝食には、体温を上昇させるほか、肥満の予防、体力の向上、イライラ防止などの効果があります。また、カリフォルニア・レーズンに含まれているブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源であり集中力や学習能力を高める効果も得られます。時間のない朝でも、栄養たっぷりのカリフォルニア・レーズンを手軽にシリアルやヨーグルトなどにプラスして、元気な1日をサポートしてあげましょう。

## おやつは質と量を考えて

独立行政法人日本スポーツ振興センターの調査によると、「おやつを毎日食べる」、「週に4～5日食べる」という子どもが約半数に達しています。おやつは、3度の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補う大切な“第4の食事”で、何を食べさせるかがとても大切です。カリフォルニア・レーズンには、元気のもととなる糖質が豊富に含まれているほか、成長期に不足しがちなカルシウムや鉄、食物繊維がバランスよく含まれています。小学生が、レーズンをそのまま食べる適量は50g～60g程度です。



出典：平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書「おやつを食べる頻度」

## カリフォルニア・レーズンで虫歯予防

甘いものが大好きな子どもにとって、気がかりなのが虫歯です。長時間ダラダラ食べるような食習慣や砂糖（ショ糖）の摂り過ぎは虫歯菌に感染しやすくします。カリフォルニア・レーズンの甘みはブドウ糖と果糖なので安心な上に、レーズンに含まれるオレアノール酸には、虫歯や歯周病の原因となる菌の増殖を抑え、歯や歯ぐきの健康を保つ働きがあることが分ってきました。甘いものが食べたくなったら、カリフォルニア・レーズンの天然の甘みを楽しんでみてはいかがでしょうか。

## レーズンの栄養価

	レーズン
エネルギー (kcal)	301
たんぱく質 (g)	2.7
脂質 (g)	0.2
炭水化物 (g)	80.7
カリウム (mg)	740
カルシウム (mg)	65
マグネシウム (mg)	31
鉄 (mg)	2.3
亜鉛 (mg)	0.3
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.12
ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	0.23
ビタミンE (mg)	0.6
食物繊維 (g)	4.1

可食部 100 g あたり

出典：五訂増補 日本食品標準成分表

## 子どもにおすすめのカリフォルニア・レーズンレシピ

監修：橋本玲子 先生

### レシピ①

#### カリフォルニア・レーズンクリームチーズのピザトースト

好きな野菜をのせて、ハムやサラミものをのせて、チーズものをのせて、豪華なピザトーストに。いつもと違う味のポイントは、レーズンクリームチーズです。

##### ポイント！

- ・ パンの上にソーセージやチーズ、野菜などをたっぷりのせて、ワンプレートで主食、主菜、副菜がとれます
- ・ 成長期に必要なカルシウム、亜鉛がとれます
- ・ クリームチーズは蓋のある密閉容器などに入れ、冷蔵庫で約10日間保存可能です

### レシピ②

#### カリフォルニア・レーズンと人参の蒸しパン

ホットケーキミックスを使えば失敗の心配いらず。でも、人参をすりおろしたり、蒸したり、作り方はちょっと本格的です。

##### ポイント！

- ・ ホットケーキミックスを使って、子どもでも失敗なく簡単に作れます
- ・ 子どもの苦手な野菜を混ぜても、生地とレーズンの甘味で野菜も無理なく食べられます
- ・ 成長期の子どもの補食に必要な糖質、カルシウム、ビタミンAがまんべんなくとれます

## 子ども向けリーフレット

小学生以上が読む冊子として、レーズン太郎くんと一緒にカリフォルニア・レーズンについて学べます。朝起きてから寝るまで、カリフォルニア・レーズンは、レーズン太郎くんの健康を応援しています。カリフォルニア・レーズンの豆知識も掲載しています。

タイトル： California レーズン太郎くんのヒミツ

仕様： サイズ（タテ 126mm xヨコ 137mm） 変形 16 頁

内容： 

- California レーズン太郎くんの1日
- カリフォルニア・レーズンレシピ
- カリフォルニア・レーズンができるまで

監修： 橋本玲子氏 管理栄養士／橋本玲子ダイエットコンサルテーションズ代表  
カリフォルニア・レーズン協会栄養アドバイザー

発行： カリフォルニア・レーズン協会

\* レシピや材料は、リーフレット「California レーズン太郎くんのヒミツ」に掲載していますのでご参照ください。

\* 橋本氏の健康応援コラムとレシピは、下記ウェブサイト上でご覧頂けます。

「誰にでも役立つ栄養&メニュー」ページ：<http://www.raisins-jp.org/healthsupport/adviser/index.html>

### このリリースに関するお問い合わせ先

株式会社つきプランニング 担当：長田、初鳥

〒105-8608 東京都港区新橋 5-20-3-3F Tel:03-3437-6051 fax:03-3437-6052