



牛乳嫌いの娘 成長への影響が心配

小6の娘が牛乳嫌いになっていきます。学校の給食では渋々飲んでいるようですが、家では飲もうとしません。長期の休みになると一切口にしくなくなり、成長に影響しないか心配です。アレルギーがあるわけではありませんが、本人いわく「おいしくない」そうです。「成長に影響があるよ」と言うと「飲む」と返事するものの、飲もうとしない。弟はがぶ飲みします。ココアや栄養補助飲料を牛乳で作って飲ませようとしましたが、親としては長続きしません。親としては成長期を控えて心配で、牛乳が好きになる飲み方や料理などはあるでしょうか。

先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



富谷市
40代・会社員
からの質問

●回答してくれた人

平本 福子さん



ひらもと・ふくこ 三重県出身。栄養学博士。1997年から宮城学院女子大教授。専門は調理教育。宮城県の「みやぎ食育アドバイザー」を務め、食育に関する著書も多数。

このコーナーは保護者からの子育てや教育についての相談を募集しています。メール、郵送のほかQRコードから応募できます。

▷記入事項 氏名、年齢、職業、住所、家族構成、電話番号、メールアドレス

▷宛先 〒980-8660 河北新報社
こども新聞係。メールアドレスkyo
pro@po.kahoku.co.jp



「子どもが牛乳嫌い…」とおっしゃる保護者は少なくありません。どうも「牛乳特有のにおいが苦手」というお子さんが多いよう。大人は子どもがすすく成長することを願っており、栄養の優等生である牛乳を飲まないことを心配するお気持ちは自然だと思います。

一方、少し落ち着いて考えてみると、一つの食品を摂取しないことが体の成長の問題になるとは考えられません。ちなみに牛乳摂取と成長の関連を、科学的に検証したデータはありません。人間は雑食動物で、多種の食品から栄養(素)を摂取しています。肉、魚、卵、乳製品などのタンパク質と共に、穀類や野菜も食べて成長します。

同じ栄養 多様な食品に

雑食であるがゆえ、食物の好き嫌いが深刻な栄養課題にならないとも言えます。牛乳の特徴的な栄養素であるタンパク質は肉、魚、卵などから、カルシウムは小魚、緑野菜、海藻などからも取れます。牛乳をそのまま飲むのが苦手でも、チーズやヨーグルトは好きな子もいます。

深刻ではない好き嫌いは「個性」ですから、同じ食卓を囲んで育ったきょうだいでも違いますね。嫌いな物の強要はマイナスですが、牛乳をおいしく飲む家族がいるのはその子にとって良い環境。ミルクシチュー、グラタン、お菓子などおいしい牛乳料理が食卓に出ることも、お子さんの牛乳観を変えていくことにつながると思います。