管理栄養士のおすすめレシピ

チキンピラフ

ここがポイント！

　このチキンピラフは、米の上に具材と調味料をのせて炊き込むので、炊飯器ひとつで作れる手軽さが魅力です。
　鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、長ネギ、ピーマン、トマト、コーンとたくさんの具材が入るため、彩りよく、さまざまな食感が楽しめます。
　また、バターを少量入れることでコクのある味わいになり、薄味でもおいしく食べられます。

塩分 0.4g

■材料（4人分）
- 米 …… 2カップ
- コンソメ …… 1.6 g
- バター …… 2 g
- 鶏もも肉 …… 60 g
- 食塩 …… 0.8 g
- 長ネギ …… 20 g
- 青ピーマン …… 20 g
- トマト …… 60 g
- コーン …… 12 g
- にんじん …… 40 g
- 玉ねぎ …… 40 g

■作り方
1. 米はといで、分量に合った水を加える。
2. 鶏もも肉は細かく切る。長ネギ、ピーマン、にんじん、玉ねぎはみじん切り、トマトは皮を湯剥きして1㎝角に切る。
3. ❶の米の上に、❷、コンソメ、バター、コーンをのせて炊飯する。
4. 炊きあがったら全体をよく混ぜ、皿に盛る。

【1人分の栄養価】　エネルギー 305kcal/ たんぱく質 7.6 g / 脂質 3.2 g / カルシウム 13mg/ 鉄 0.7mg/ 塩分 0.4g

慢性腎臓病を進行・悪化させないためにできる事

　慢性腎臓病（ＣＫＤ）が公表され 20 年経過、新しい治療薬も開発され透析患者数は頭打ちになりました。しかし透析前のＣＫＤ患者は増加しています。改善にはＣＫＤの共通の治療法である生活習慣、食事療法を実践し、血圧・体重測定で体調管理を行います。健診で腎機能・尿異常があればかかりつけ医を受診しましょう。

公立藤田総合病院
佐藤（さとう）　啓二（けいじ）　先生

広　告

NEWS
ママ・パパの子育てを応援します
子育てアドバイス

子どもの気になる行動について

　1歳6ヵ月くらいになると「自立心」が少しずつ芽生えてきます。自分で出来ることが増えるにつれて、他の子と比べて変わったくせがあると「うちの子大丈夫？」「他の子と違うかも？」と心配になる人も多いと思います。
　今月はそんな不安を解消できるように、子どもの言動に合った親の対応について、お答えします。

Q1 人見知りがひどく、知らない人がいると親から離れない。

A 1.無理せず、その子のペースに合わせて！
　人見知りは親と他人の区別ができるまでに脳が育ったという証拠です。無理に離そうとする必要はありません。逆に恐怖心が出てきてしまいます。
★前向きに座らせ、周囲を見せることで、興味を持たせてあげましょう。
★親が新しい環境や他人と楽しそうに接するところを見せることで子どもも安心できると認識します。

Q2 人や物にかみついたり、叩いたりします。

A 2.状況を確認し、気持ちに寄り添って！
　かんだり、叩いたりする行動の背景には必ず理由があります。かんだり叩いたりする前の子どもの状況を見て気持ちを推測してみましょう。
★子どもは言葉が未熟です。親が一緒に『貸して』と言ってやり取りする場面を見せてあげましょう。
★かんだり叩いたりした場合はすぐに相手に謝り、感情的に叱らずどうしてその行動をとったのか理由を知りましょう。

Q3 気に入らないと、頭やおでこを壁などにぶつけてしまいます。

A 3.叱らず、クールダウンを一緒に取り組んで！
　自分の思い通りにいかないと、そのイライラを行動で表現する場合があります。そんな時は
★抱きしめてあげましょう。
★水を飲ませてあげましょう。
★濡らしたタオルで顔を拭いてあげましょう。
　気持ちが切り替わります。
　少しずつ自分なりのクールダウンの仕方がわかるようになってきます。ただしなかなか改善しない場合は、専門機関に相談することも大切です。

Q4 指しゃぶりがなおらない。

A 4.注意は逆効果です。代わりの物で関心を他に向けてみて！
　まず、どんな時に指しゃぶりをするのかを観察してみましょう。指しゃぶりをしているときは、退屈しのぎや生活のリズムが乱れている、不安になっているなどが見られます。
★状況に合わせて手をつないだり、お絵描きや積み木遊びなど、手を使った遊びに誘い、関心を他に向けるようにしましょう。
★早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムが整うと毎日元気に遊べます。
★不安そうにしていたら、抱っこするなどスキンシップを取ってあげましょう。

【気になる行動をやめてほしい時の対処法】

○重要なポイントは、叱ることではなく、気持ちを切り替えてあげることです。
★お気に入りのおもちゃや音の出る物を使うなど、関心を他に向ける。
★知っている歌や手遊びなどをする。
★外に出る、場所を変えてみる。　など
その他、自分のお子さんに合った切り替え方を探してみましょう。