

夕食時刻を早める知恵

早稲田大学

教授/医学博士 前橋 明

前橋 明 研究室 松尾瑞穂

ちゃんぷる一料理は、
簡単で早くでき、栄養もよし

子どもに、皮むきや野菜洗い、
お箸ならべ、米とぎ等、
できることを手伝ってもらう

子どもとのコミュニ
ケーションもとれる

子どもとは、帰宅後、5分
でもじっくり語らうと、その
後は子どもが自分のあそびに
集中してくれて、夕飯の
支度に専念できる

無理しないで、
できることから
始めよう！

汁物は濃いめに作り、
子どもがすぐに飲めるように
氷を入れて冷ます

なぜ夕食時刻を早める必要があるの？

近年の幼児の生活をみると、下の図のように、夕食時刻の遅れが、生活リズムの乱れを引き起こす大きな誘因となっていることがわかりました。つまり、夕食時刻を少しでも早めることが、生活リズムを整える突破口となりうるのです。

でも、仕事をしながら子育てをなさっている方にとって、夕食時刻を早めることはとても難しいものです。

そこで、先輩の子育て経験者の方に、夕食を早める知恵をお聞きしました。少しでも参考にさせていただければ幸いです。

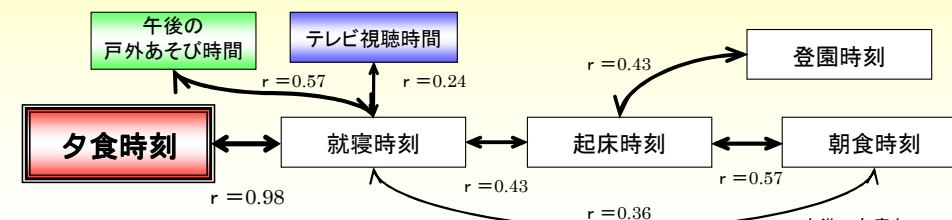


図 幼児の生活要因相互の関連性 (松尾・前橋, 2006)

1%水準で有意な
関連性のみられた
ものを抜粋

買い物は、
24時間営業
ストアで、
早朝に済ませる

圧力鍋や電子レンジ、
オーブンレンジ等を使って、
調理時間を短縮する

