

子供の間食に就いて

醫學士 横田十次郎

間食といふのだから、普通の食事と食事との間に食べる食物を意味する。成人は普通二度としてあるが其標準から割出して其の間に食ふものをいふ。間食といふと何だか無駄食ひをする悪い習慣を養ふ様に誤解してゐる人があるが、成人と子供とはよほどおもむきが異てゐる、成人は食べ物を消化してそれが身體の運動の原動力ともなれば生活の原動力ともなつて行く。つまり収入と支出とが伴て行けばよいのであるが子供はその收支相つぐなふ外に成長といふ事が伴てゐるので成人から見れば身體の大きさの割には、餘計の分量を與へなければならぬのである。他の方面から考へると成人よりも子供の方が運動が盛で成人は、ちつとして運動が少ないけれども、子供は絶えず動いて居て、なか／＼ちつとしてなんかは居るものではない。それであるからその運動の原動力が要る。あだかも成人の筋肉労働者が澤山の食事を取るのに匹敵する。も一つ成人と異なる事は子供の運動の原動力が要る。

子供の身體の表面は成人の表面積に比較すると非常に大きい、從て熱の發散水分の蒸發などが成人から比べると非常に多いので其點から云てもその源となる處の食物飲料を多く與へる必要がある。この實例は、夏になると子供が飲料を成人よりも餘計に欲する事を皆さんも承知して居られるであらう。以上述べ來た様に成長の時機にある子供は食物を體重の割から云ふと澤山與へなければならぬ。それならば三度の食事の時に大量を食べさせたらそれで事が足りる考へるかも知れぬが人間の胃といふものは赤ん坊の時は殆ど胃袋の形をしてゐない、日本酒の燭どくりの様な形をしてゐて袋といふよりかむしろ筒と云た方がいい様なものである、それであるから乳飲み子は少し飲みすぎると苦もなく飲んだものを吐くし又身體を横にしたりするなどちきにあふれ出て来る傾がある。成長するに従て胃がだん／＼袋の形になつて来て入口が左にあつて出口即ち腸に續いた方が右の

方になつて來て左から右に通る處の胃袋といふ様に名の通り袋の形になつて來る。こんな風であるから子供の時の胃袋は、食物が大量必要なにもかゝらず容積が少ない、それであるから生命を維持していく丈の食料と身體の成長に必要な食物と兩方の分量にはあまり小さすぎるので三度の食事の外に之を補ふ食物を與へなければならぬのである。成人と、満一歳位までの子供の體重から比較すると約三倍の食物を取らなければならぬと云はれてゐる。

子供の味覺といふものは單純なものである、甘いものが一番に理解出来る味である、丁度色の方で云へば赤を子供が好む様な風なものである。それであるから子供の喜ぶ處のものは主として砂糖の多い食物であるが之等のものは多く菓子として與へられるがそのものが口の中に残て酸敗して歯を痛め又胃の中でもそれが酸敗して胃をいため又腸をいためといふ事がよくあるので間食を一般の人が非常に恐れる傾がある。實際、菓子の中でも、あづきから造たるもの、ここに小豆の皮を取てない餡類によつては子供がどの位胃腸を害せられるかわからぬ、よほど氣をつけなければならぬ。甘いものゝ次に子供の喜

ぶのはすづぱいといふものである。すづぱいて甘いものと云へば果物である、實際子供は實物を喜んで食べる。果物も新鮮なもの、熟したものをおべさせれば、味、香などから子供に喜ばれて、消化を助け食慾を増すし又消化を助ける處の發酵素も含まれてゐるし又近頃大いに云はれてゐる「ビタミン」も可なりあるので、子供に間食として與へて、理屈としては良いのであるが、しかし古い果物、未熟のもの又は量が多すぎるとお腹を悪くする事がよくある、小さい子供の赤痢や痙攣にかかる原因としてはよく果物があげられてゐる事がある。小兒科の竹内薰兵醫學士が「愛兒の育て方と病氣の手當」といふ本の中に間食の表を載せてあるが次の様である。

午前十時

三年—ウエフアース、かる
やき・あめ湯

午後三時

ツウイバ
ック
メリング
スフード
ビスケット、ブディング
チーズスピスケット

かすていら、水飴
四年—ぶつきり飴、サブ
レーバイ、コ、ア

魚た果物、菓子パン
(乳、卵)
金平糖、カスター
ジアンケット(砂糖菓)

もなか、葛餅

甘酒、苺、羊羹

五年—ミルクキャラメル

ぎゅーひ、翁飴

衛生ボール

らくがん

栗饅頭、

六年—みかん、鹽せんべい
あられ類、かきもち

紅茶ココア、珈琲、
サイダー、シトロン

與へざるか、もし與しる粉、南京豆

七年—へるとすれば前年の
通りにてよし。

アイスクリーム

以上述べた様に名は間食であるが、それは大人の食事時間に對して云ふので、子供自身から見ればそれが定時食である。間食の種類は略々前表によつて、之れに子供の強弱、胃腸の具合、氣候、嗜好等によつて加減をしなければならない、又量の方も其れ等を考へて増減せねばならぬ。只愛に耽れて欲するものを加減なく與へたり、時間をかまわず與へる事は氣をつけねばならぬ。乳児は初め二時間毎に乳を與へるがそれは先きに述べた様に胃袋が體の割合に小さいからである。子供が大きくなるに従て食物を與へる回数を少くしてよいのであるが子供の間食時間としては午前十時、午後三時の二回を普通とし

て居る、夜殊に夜遅く土産物を食べさせたりするのは勿論悪い、子供が泣いたから、云ふ事をきかぬからと云ふて食物を與へるのは論外である。

○キャラメルや駄菓子

近頃は「キャラメル」と云ふ菓子が流行じて如何なる子供も口にしない子供はない位であるが上等の品なら差支ないが商人の奸策として次第に値段を安くする爲に原料の粗惡な物を用ゐ殆ど子供の口に入れるに堪へない品を賣てるのを見うけますから充分注意しなければなりません。これは砂糖、牛乳、バター、チヨコレートの四材料から出来るものであるが同じ牛乳でもバターでも腐ったものを用ひてある爲子供に大害を及すのである。こんなのは喫いでみた丈でも悪臭を放つからすぐ解ります。果物でも「バナナ」は下痢を起し易いから満二歳以下には控へた方がよい。

煎餅の中へ南京豆のは入たのは普通の煎餅と同様に思てはいけないこれも四歳以上になつて初めて與へるがよろしい。

(「幼兒の育て方と病氣の手あて」より)