

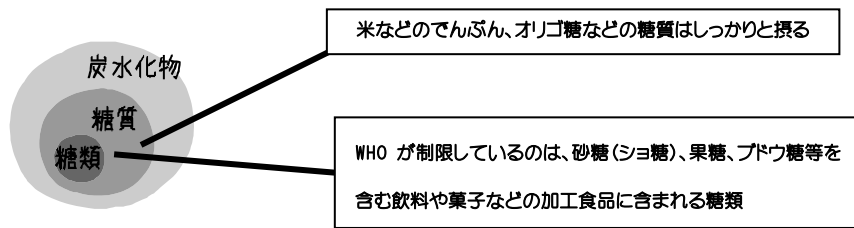
砂糖のとり過ぎに注意しましょう

好き嫌いが多い乳幼児期も、母乳と同じ甘さを持つ「砂糖」は肯定的に受け入れることができます。砂糖は、動物が先天的に好む味で、食べた時の満足感は格別！ 大人にとっても、“ご褒美スイーツ” 等と言い、食べる楽しさ、癒しのひとつとなっています。その一方で、糖尿病患者は激増。現代人にとって、砂糖のとり過ぎは重大な事です。子どもの頃から、砂糖のとり過ぎを防ぎ、健康な食習慣を身につけましょう。

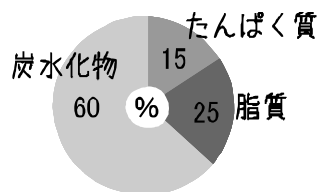
☆健康のための糖質制限

糖質とは、「米やパン」、「砂糖」など。最近では、炭水化物ダイエットなど、体重をコントロールするために糖質を減らす食事制限が流行しています。糖質制限というと、「米やパンの摂取量を減らす」と思われがちですが、世界保健機関(WHO)は、健康のために「砂糖等の糖類を減らす」ことを推奨しています。健康のためには、「砂糖」を減らし、「米」をしっかり食べ、栄養バランスを保つことが大切です。

【炭水化物と糖類の関係】



【健康的なエネルギー比率】



エネルギー源となるのは、炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質です。健康のためには、この3つのバランスが重要で、1日2回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事をするとよいことがわかっています。



☆糖類(砂糖等)の適切な量とは？

世界保健機関(WHO)は、肥満防止のために、1日あたりの具体的な量を示しています。成人の場合、砂糖等の糖類を25g、ティースプーンで6杯分。子どもの場合は16g、ティースプーンで4杯程度。この量は、私たちが日常的に摂取している量に対して極端に少ない量です。いつも、食べている物にどれくらいの糖類が含まれているかを知って、少しずつでも減らす努力をしましょう。

サイダー250ml	100%ジュース 250ml	シュークリーム 1個	チョコレート 20g	プリン 1個
				
約 23 g	約 26 g	約 17 g	約 11 g	約 14 g

◎健康的な「食べ方」

子どもが摂取している糖質の量は、食習慣によって個人差があります。「米」と「砂糖」はどちらも、エネルギー源となる糖質。もし、極端な偏食をして、「砂糖」から多くのエネルギーを摂取しても、エネルギー摂取の合計量が同じであれば、体型は見た目大きく変わりません。しかし、食べるものが違えば、体の組成は異なります。砂糖は糖質しか含まれませんが、米には、たんぱく質をはじめ、他の栄養素がたくさん含まれるため、筋肉量が増え、健康度があがります。筋肉量が少ないと代謝は低下。将来は中性脂肪の増加を招き、肥満につながるリスクが高くなります。



同じ摂取カロリー



【米を中心として主菜・副菜の食事】

【菓子パンとジュースを好んで食べる】

◎砂糖の摂取量を減らすポイント

- 1 加工食品をなるべく使わない
- 2 清涼飲料水や100%果汁ジュースを飲みすぎない
- 3 料理を作る時には、出汁のうま味を活用する
- 4 ひとつまみの「塩」で野菜の甘みを引きだす