給食だより12月

fujimuraナーサリー

「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

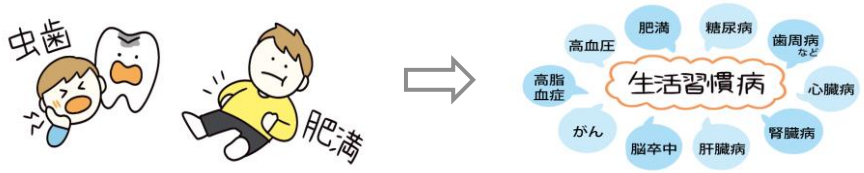
「子どもに甘い食品はよくない！」となんとなくわかっていても、ぐずった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は、「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

★何故、食べ過ぎてしまうの？

誰もが甘味を欲する理由は、甘味に「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれているからです。人は甘味を手がかりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった現代では、コントロールをしないと、食べ過ぎてしまうことになります。

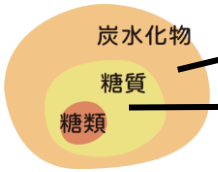
★摂り過ぎるとどうなるの？

砂糖は、料理のおいしさにつながる食材ですが、摂り過ぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



★適量はどれくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎに注意が必要です。これらについてWHO（世界保健機関）は、16g程度を、１日の子どもの適量としています。



■しっかりとした摂取が必要
糖質のうち、米に含まれるでんぷん、オリゴ糖

■制限が必要
砂糖（ショ糖）、果糖、ブドウ糖等や、これらを含む飲み物・菓子等の加工食品

＜飲み物・菓子に含まれる糖類＊の量＞

サイダー250ml	100%果汁ジュース250ml	シュークリーム1個	チョコレート20g	プリン1個
約22g	約26g	約17g	約11g	約14g
１日の推奨量：16g （子ども）				

＊日本食品成分表・炭水化物成分表よりWHOが制限が必要としている糖類を集計

★人工甘味料なら大丈夫？

砂糖の代替品として使われている人工甘味料。砂糖とは異なり、食後の血糖値が上がらないため、満足感が得られず、食べ過ぎてしまうと考えられています。また、日常的に摂取し続けると、甘味に対する感覚が鈍ってしまう可能性が指摘されています。

★砂糖の摂取量を減らすポイント

1・「甘い飲み物」を避ける

飲み物は、お水やお茶にしましょう。100%果汁ジュースも、WHO（世界保健機関）が制限している「果糖」を含みます。

2・「甘いおやつ」を減らす

子どものおやつは、食事の一部と考えて、おにぎりや果物、乳製品等がよいでしょう。健康的なイメージがあるグラノーラバー、シリアル等にも砂糖が多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。

3・朝食を和食にする

パンには砂糖が使われています。「ごはん＋納豆＋みそ汁」といった和食では、砂糖を摂取することがなく健康的です。

4・加工食品をなるべく使わない

加工食品には、いろいろな用途で、「糖類（砂糖・液糖）」が使われています。思いがけず、たくさん摂取してしまうことになるので、加工食品はなるべく使わないようにしましょう。

レトルト食品

市販の合わせ調味料

ドレッシング

5・「だし」を活用する

「だし」は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。だしを使って薄味にすることで、しょうゆや塩だけでなく、「砂糖」の使用量を減らすことができます。近年は、おいしい「だしパック」が市販されています。だしで野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。

6・ひとつまみの塩で「甘味」を引き出す

「スイカに塩を少しかけると、甘くなる」これを対比効果といいます。甘い人参等の野菜も、少量のしょうゆや塩で、甘さを引き立たせることができます。素材の持つ甘みを感じられる味付けにするよう心がけ、「砂糖」の使用量を減らしましょう。