

みゆきキッチンだより

令和5年12月
原町みゆき保育園

「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

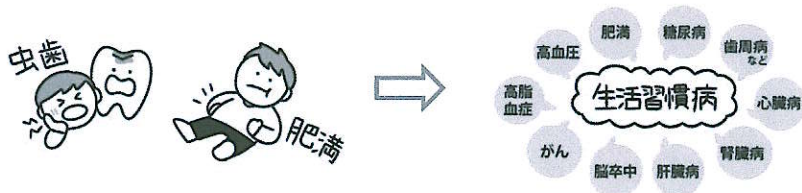
「子どもに甘い食品は良くない！」となんとなく分かっているけど、ぐずった時のご機嫌取りやご褒美として与えてしまう事もありますよね。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

★何故、食べ過ぎてしまうの？

人が甘味を欲する理由は、甘味に「生きる為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事になります。

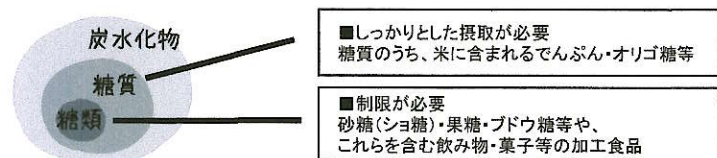
★摂り過ぎるとどうなるの？

砂糖は、料理の美味しさに繋がる食材ですが、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。



＜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為、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・乳製品等が良いです。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。「ご飯+納豆+みそ汁」といった和食では、砂糖を摂取する事がなく健康的です。



4・加工食品をなるべく使わない

加工食品には、色々な用途で「糖類(砂糖・液糖)」が使われています。思いがけず、沢山摂取してしまう事になるので、加工食品はなるべく使わないようにすると良いです。



レトルト食品



市販の合わせ調味料(ソース)



ドレッシング

5・「出汁」を活用する

「出汁」は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。出汁を使って薄味にする事で、醤油や塩だけでなく「砂糖」の使用量を減らす事が出来ます。近年は、美味しい「出汁パック」が市販されています。出汁で野菜を煮るだけでも、美味しく食べる事が出来ます。

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」この事を対比効果と言います。甘い人参等の野菜も、少量の醤油や塩で、甘さを引き立たせる事が出来ます。素材の持つ甘みを感じられる味付けにするよう心掛け「砂糖」の使用量を減らしましょう。