

砂糖のとり過ぎに注意しましょう

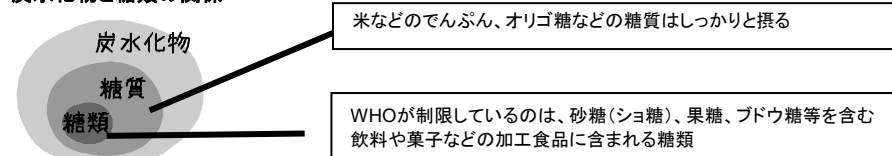
好き嫌いが多い乳幼児期も、母乳と同じ甘さを持つ「砂糖」は肯定的に受け入れることができます。砂糖は、動物が先天的に好む味で、食べた時の満足感は格別！大人にとっても、「ご褒美スイーツ」等と言い、食べる楽しさ、癒しのひとつとなっています。その一方で、糖尿病患者は激増。現代人にとって、砂糖のとり過ぎは重大な事です。子どもの頃から、砂糖のとり過ぎを防ぎ、健康な食習慣を身につけましょう。

★健康のための糖質制限

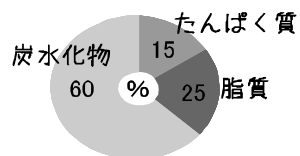


糖質とは、「米やパン」、「砂糖」など。最近では、炭水化物ダイエットなど、体重をコントロールするために糖質を減らす食事制限が流行しています。糖質制限というと、「米やパンの摂取量を減らす」と思われがちですが、世界保健機関(WHO)は、健康のために「砂糖等の糖類を減らす」ことを推奨しています。健康のためには、「砂糖」を減らし、「米」をしっかり食べ、栄養バランスを保つことが大切です。

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23g	約26g	約17g	約11g	約14g

* 日本食品成分表・炭水化物成分表よりWHOが制限している糖類を集計

■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、体型は見た目には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。筋肉量が少なく代謝は低下。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。



米を中心として主菜・副菜の食事

同じ摂取カロリー



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

お菓子やパンだけでなく、総菜などの加工食品についても、製造過程で、舌触りや口あたり、風味をよくするために、「糖類(砂糖・糖液等)」が使われています。食べ過ぎに注意しましょう。



2・清涼飲料水や100%果汁ジュースを飲みすぎない

お水やお茶の代わりにジュースを飲むのはやめましょう。また100%果汁ジュースについても、WHOが制限している「果糖」を含むので、飲み過ぎないように気を付けましょう。

3・料理を作る時には、出汁のうま味を活用する

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。出汁で野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。



4・ひとつまみの「塩」で野菜の甘みを引き出す

「スイカに塩を少しかけると、甘くなる」これを対比効果と言います。甘い人参などの野菜も、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。素材の持つ甘さが感じられる味付けを心がけ、「砂糖」の使用量を減らしましょう。

～子どもにおすすめのおやつ～



おいしい焼きいもを作ってみましょう。
焼きいもは、じっくり焼くことで糖度があがります。
* 作り方 いもをホイルに包んで250℃のオープンで40分加熱