



★2月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

「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び褒美として与えてしまうこともあると思います。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紹介します。

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ると言われてています。



むし歯



肥満



生活習慣病

人工甘味料なら大丈夫?





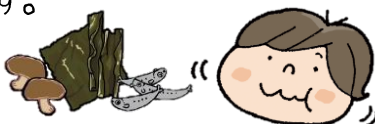
砂糖の代替品として使われている人工甘味料。砂糖とは異なり、食後の血糖値が上がらないため、満足感が得られず、食べ過ぎてしまうと考えられています。また、日常的に摂取し続けると、甘味に対する感覚が鈍ってしまう可能性が指摘されています。



カロリーゼロ



～砂糖の摂取量を減らすポイント～

「甘い飲み物」を避ける	「甘いおやつ」を減らす	朝食を和食にする
<p>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。</p> 	<p>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やシリアルにも砂糖が多く含まれているので、注意が必要です。</p> 	<p>パンには砂糖が使われています。「ごはん、納豆、みそ汁」といった食事では、砂糖を摂取することがなく健康的です。</p> 
<p>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。</p> <p>注意!</p> 	<p>「だし」は香りが強く、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」の使用量も減らすことができます。</p> 	<p>「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。甘いにんじん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。</p>