

たのしくたべようニュース

□□□その飲み物は砂糖がいっぱい!? □□□ どんな飲み物を飲んでいますか

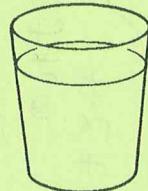
ご家庭では、子どもたちにどんな飲み物を飲ませていますか。今月は、飲み物の砂糖の量や水分補給についてご紹介します。

砂糖の量はどのくらい?

※砂糖相当量は糖度計を使って編集部で計測したものです。角砂糖は1個3.7gとして算出しています。

身近な飲み物コップ1杯(200mL)あたり、どのくらいの糖分が含まれているのか見てみましょう。

ヨーグルトドリンク



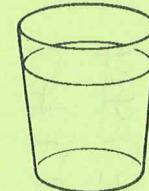
砂糖相当量
角砂糖 約9個
(約33g)

オレンジジュース



砂糖相当量
角砂糖 約6個
(約22g)

スポーツドリンク



砂糖相当量
角砂糖 約3.5個
(約13g)

麦茶



砂糖相当量
角砂糖 0個
(0g)



日常的に甘い飲み物を与えていませんか?

甘い飲み物をとりすぎると、むし歯や肥満、糖尿病などの原因となります。また、夏場は、冷たい飲み物を飲みたくなりますが、冷たく冷やしたものは、甘さを感じにくくなるため、糖分をとりすぎてしまうことがあります。

甘い飲み物は常備せずに、特別な日の楽しみ程度にしておきましょう。

知っておきたい 飲み物のこと

ゼロ飲料なら 飲んでも大丈夫?

カロリーゼロや糖類ゼロなどと表示されている飲み物は、カロリーや糖類が必ずしもゼロというわけではありません。カロリーゼロは100mL当たり5kcal未満、糖類ゼロは100mL当たり0.5g未満ならば表示してよいことになっています。知らないうちに、とりすぎていたということがないようにしましょう。

カフェイン入りの 飲み物の影響は?

カフェインを過剰に摂取すると、不眠症やイライラ感などをもたらすこともあります。海外では、健康への影響を検討して摂取量を示している国もあります。ちなみにカナダでは、1日当たりの悪影響のない最大摂取量を4~6歳の子ども1日45mg(緑茶約1杯、コーラ約1杯)と定めています。

子どもたちの水分補給について

水分補給のポイント



子どもは、おとなよりも新陳代謝が激しく、たくさん汗をかきます。脱水症にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。

水分補給に適している飲み物は、水や麦茶などです。胃に負担をかけないためにも、一度に大量の水分はとらないようにしましょう。寝る前や起きた時、お風呂に入る前後、運動する前後など、汗をかきそうな時の前後には、水分をとるようにしましょう。

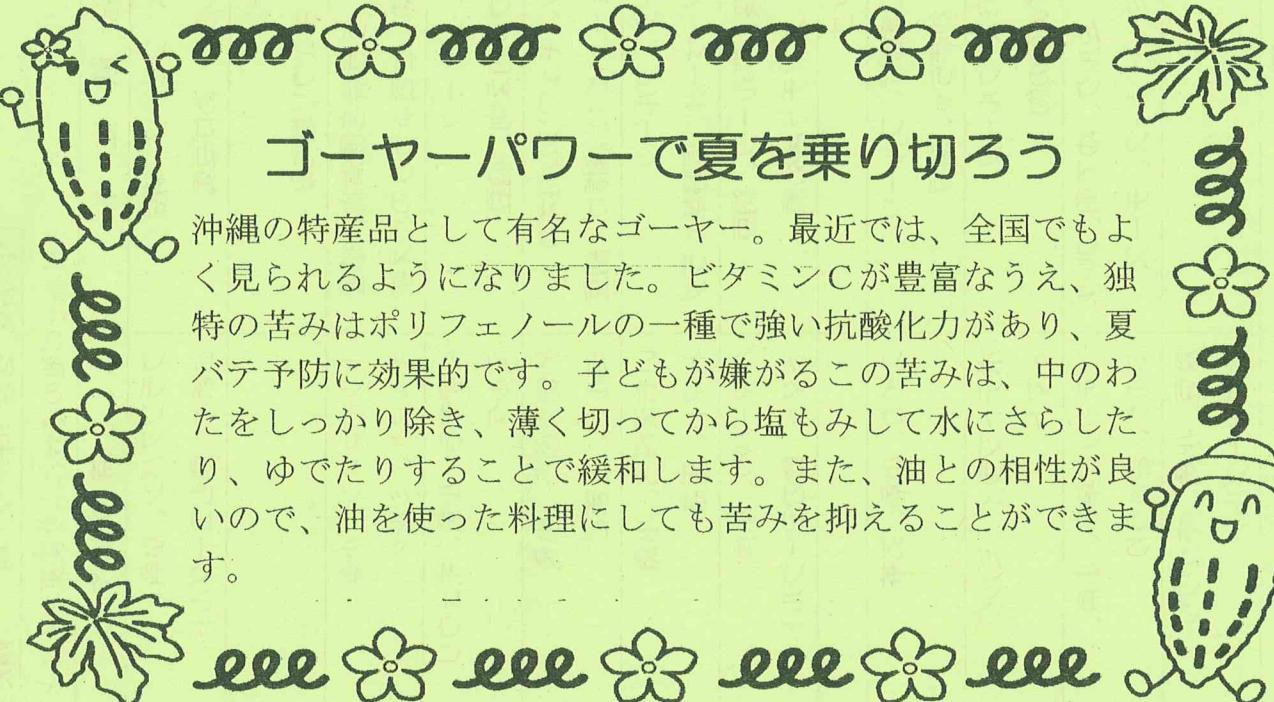
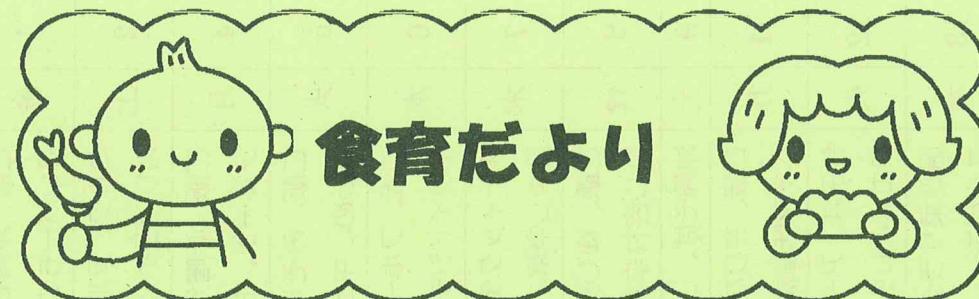
体重1kg当たりの必要水分量(mL/1日)

年齢が低いほど体重1kg当たりの必要水分量が多くなっています。

乳児	幼児	成人
150	100	50

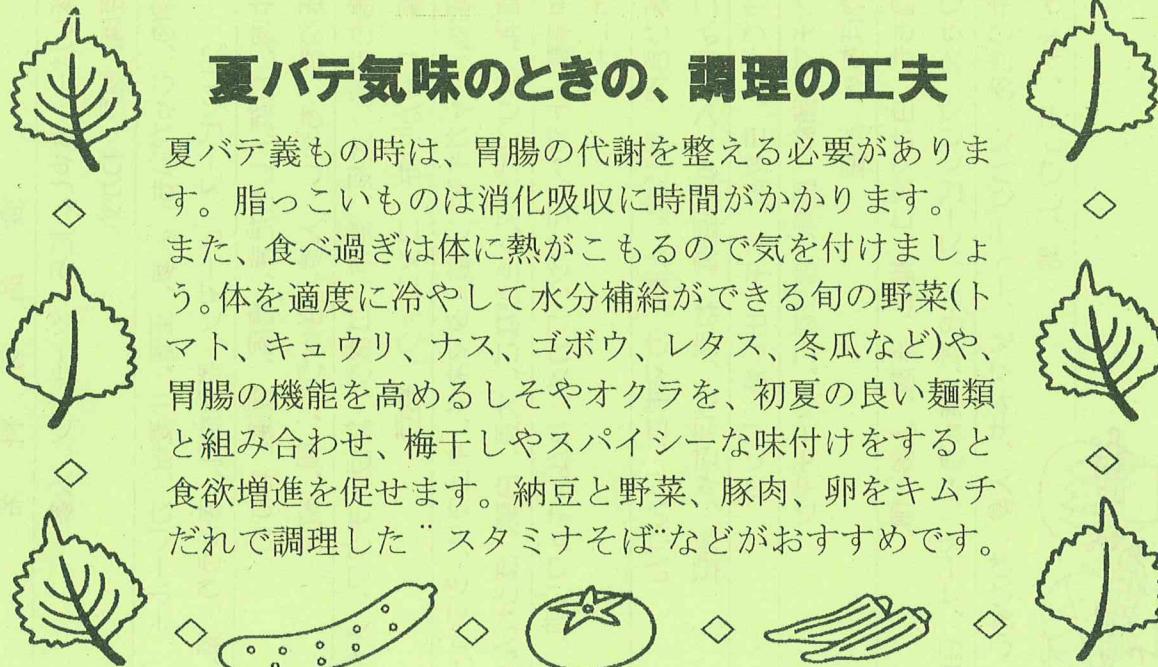
出典:『チャイルドヘルス』Vol.14 No.7 7月号

参考文献 食品安全委員会HP 「子どもに飲ませたくない清涼飲料」天笠啓祐・食べ物文化編集部 編著 芽ばえ社刊ほか



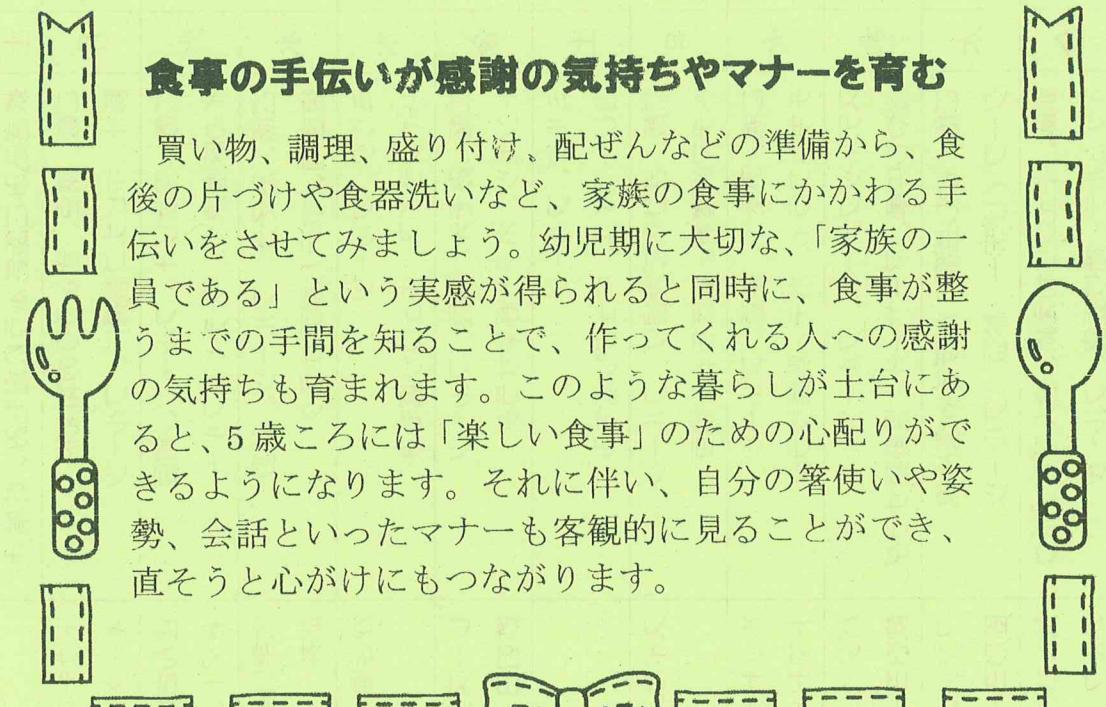
夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテのときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこいものは消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、キュウリ、ナス、ゴボウ、レタス、冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、初夏の良い麺類と組み合わせ、梅干しやスパイシーな味付けをすると食欲増進を促せます。納豆と野菜、豚肉、卵をキムチだけで調理した“スタミナそば”などがおすすめです。



食事の手伝いが感謝の気持ちやマナーを育む

買い物、調理、盛り付け、配ぜんなどの準備から、食後の片づけや食器洗いなど、家族の食事にかかわる手伝いをさせてみましょう。幼児期に大切な、「家族の一員である」という実感が得られると同時に、食事が整うまでの手間を知ることで、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。このような暮らしが土台にあると、5歳ころには「楽しい食事」のための心配りができるようになります。それに伴い、自分の箸使いや姿勢、会話といったマナーも客観的に見ることができ、直そうと心がけにもつながります。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています！

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／毒素をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん！

