



きゅうしょくだより

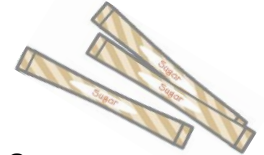
社会福祉法人えどがわ
2022. 8月号



青い空を突き抜ける黄色いひまわりがキレイな季節となりました。暑い時期、しっかり栄養と水分補給をして楽しい夏を元気に過ごしましょう。

暑いとついつい冷たいジュースが飲みたくなりますよね。甘くて冷たいジュースには糖分が多く含まれています。また、冷たい飲み物を摂りすぎると体が冷えすぎ、消化不良などにもつながります。冷たいものはバランスよく摂るようにしましょう。

砂糖の摂りすぎ注意 !!



冷たいジュースやアイスクリーム、スポーツドリンクなどに砂糖がどのくらいはいつているか知っていますか？

飲み物やアイスクリームに含まれる砂糖の量をスティックシュガー(1本3g)の本数で表すと...

0本	お茶	コップ1杯(200ml)
3本	野菜ジュース	コップ1杯(200ml)
4本	乳酸菌(ヤクルト)	1本(65ml)
7本	ヨーグルトドリンクタイプ	1パック(125ml)
8本	スポーツ飲料	ペットボトル1本(500ml)
9本	りんごジュース濃縮還元	コップ1杯(200ml)
9本	乳酸菌飲料(カルピス)	コップ1杯(200ml)
10本	アイスクリーム(バニラ)	1個(200ml)
12.5本	炭酸飲料(サイダー)	ペットボトル1本(500ml)
14本	炭酸飲料(コーラ)	ペットボトル1本(500ml)



幼児が摂取してもよい砂糖類の目安

WHO(世界保健機関)は、慢性疾患、肥満や虫歯を予防するために、砂糖などの糖類を一日に摂取するカロリーの「5%未満」に抑えるべきとする指針を発表しています。 ※平均的な成人では25g程度です。

幼児期の一日のエネルギー必要量から砂糖の量を計算すると下記のようになります。

1歳～2歳 12～13g スティックシュガー:4本まで

3歳～5歳 15～18g スティックシュガー:5～6本まで



ジュースをコップ1杯飲むと、すぐに超えてしまう量です。また砂糖はジュースやアイスクリーム、お菓子にだけ含まれているわけではありません。

ケチャップ、ソースなどの調味料を使った料理やパンにも砂糖が使われています。

ジュースなどお菓子からの砂糖の摂取量は、できる限り控えられるといいですね。

喉が乾いたから、ジュースを飲むのではなく、水やお茶を選択する習慣を身につけることが大切です！