



給食だより 3月号



令和4年3月 志村さかした保育園

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。風邪に気を付けて元気いっぱい4月を迎えましょう！

～糖分と上手に付き合おう～

・糖分の働き

糖分は体の中に取り入れられるとブドウ糖などに分解されます。ブドウ糖は体や脳を動かすために欠かすことができません。しかし取りすぎて余ってしまったブドウ糖は体の中に蓄えられます。さらに使われずに過剰に蓄えられた糖は脂肪として体に蓄積しそれが肥満へとつながります。肥満になると糖尿病などの生活習慣病になるリスクも高くなります。

・糖分を摂りすぎるとどうなる？

- ・虫歯のリスクが高まる
- ・腸内環境の悪化
- ・肥満や生活習慣病のリスクが高まる
- ・イライラしやすくなる
- ・集中力や記憶力の低下
- ・冷えやすい



・市販のジュースや清涼飲料水にどのくらいの砂糖が含まれているか知っていますか？

飲料には私たちが考えているよりも多くの砂糖が含まれています。飲む回数や一回で飲む量を減らすといった意識が大切です。また、水分補給にはジュースや清涼飲料水ではなく、水や麦茶が適しています。

含まれる糖分の計算方法

ラベルに書いてある栄養成分表示の「炭水化物」の項目を見ます。



栄養成分表示 (100ml 当たり) /
エネルギー 45kcal、たんぱく質・脂質 0g、
炭水化物 11.3g、食塩相当量 0g

栄養成分は 100ml 当たりなので、ペットボトル 500ml 当りに計算

$$11.3g \times 5 = 56.5g$$

この場合、ペットボトル 1 本で 56.5g も砂糖が入っていることに！

例 500ml あたり

- コーラ・・・56.5g (約小さじ19杯分)
- アクエリアス・・・23.5g (約小さじ8杯分)
- カルピス・・・55g (約小さじ18杯分)
- 三ツ矢サイダー・・・55g (約小さじ18杯分)



・人工甘味料ってなに？

甘味料には「天然甘味料」と「合成甘味料」があります。合成甘味料はいわゆる人工甘味料で、自然には存在しない甘さを人工的に合成して作られる甘味成分(アスパルテーム、スクラロースなど)のことで、人工甘味料は同量の砂糖の数百倍の甘みを感じると言われており、カロリーがほぼ0に近いという特徴があります。習慣的な人工甘味料の使用は、味覚や腸内環境に悪影響を及ぼす可能性があるため、注意が必要です。