



## 今月の食育講話 糖分の摂り過ぎに注意しよう！

「疲れた時には甘いもの！」と言われるくらい、勉強や運動で疲れたときなどに甘いものを摂ると、気持ちがリラックスすることがありますよね。しかし、摂りすぎてしまうと、朝・昼・晩の基本的な三食が食べられなくなってしまったり、健康に良くない影響を与える原因になってしまったり…。糖分を上手にとって毎日を元気に過ごせるように、糖分の摂り方を、一緒に考えてみましょう！

### どれぐらいの量が理想？

 = スティックシュガー  
3g/本

成人、および児童の1日の適正砂糖摂取量は25gとされています。

⇒ スティックシュガー約8本分！ (参考：WHO 世界保健機関)

### ～身の回りに潜む砂糖の量を知ろう～

【ケーキ 1個】 【アンパン 1個】 【スポーツ飲料 500ml】 【コーラ 500ml】



コーラ1本で  
約2日分の砂糖を  
取ることに！

### 摂り過ぎるとどうなるの？

#### 虫歯になるリスクの増加

虫歯の原因となる虫歯菌は砂糖を栄養源として増殖します。1人当たり年間の砂糖摂取量が15キロ程度まではむし歯の発症は抑えられていますが、15キロから35キロでは急激に増加するといわれています。

#### 肥満になるリスクの増加

摂りすぎた砂糖は余分なエネルギー源となり、中性脂肪として体に蓄えられます。さらに、肥満は高血圧や糖尿病といった生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

#### 集中力が欠如する

砂糖の消化に必要なビタミンB群やカルシウムなどの栄養素が多く使われることで不足し、イラついたり気持ちが落ち込みやすくなります。また、骨粗鬆症を引き起こす原因にもなります。

1学期ラスト！  
頑張りましょう！

次回の「お弁当の日」は、7月13日(火)です。

入港日は、9日(金)です。