

きょうわ

# 食育だより

平成31年3月1日発行

共和町食育推進委員会 事務局：共和町役場産業課

あなたは、  
家族は、  
大丈夫？

## 糖質、取り過ぎていませんか？

### ◆糖質のはたらきは？

- 糖質（炭水化物）は、体にとって大切なエネルギー源になります。
- 特に脳にとっては、唯一のエネルギー源です。



### ◆糖質をとらないと、どうなるの？ ～体に起こる不調～

- ①脳が疲れ、記憶力低下などを引き起こす原因になります。
- ②エネルギー不足になると、筋肉を分解して糖質を作り出すため、筋肉が減ってしまいます。筋肉量が減ると、代謝が悪くなり、太りやすい体になったり。高齢の方だと、寝たきりの原因になることもあります。

### 糖質をとり過ぎると、どうなるの？ ～病気や老化の原因に！～

- ①むし歯や歯周病になりやすく、悪化させます。
- ②血液ドロドロになり、体が疲れやすくなったり、肌や骨の老化を進めます。
- ③急激に血糖値を上げ、糖尿病等の原因になります。



### 参考 共和町の現状 子どものおやつを食べ方 ～幼児歯科健診結果から見てみました～

幼児健診におけるおやつ回数と夕食後に甘いおやつを飲食する者の割合（平成29年度時点）

下記の表のように、おやつを飲食する子どもは年齢が上がるにつれ多くなり、比例してむし歯も多くなる傾向にあります。

	おやつ回数		寝るまでの甘いおやつ飲食の有無	
	1～2回の者	3回以上の者	ほとんどしない	時々・毎日する
1歳6ヶ月児	44人(91.7%)	4人(8.3%)	65.7%	34.3%
3歳児	39人(81.2%)	9人(18.8%)	56.3%	43.7%

3歳では、1人あたりの  
むし歯の本数が  
3.4本になっています！

### 共和町の現状 ～国民健康保険加入者の医療費から見てみました～

◎外来・入院時にかかった医療費の割合（平成28年度時点）

<外来>	
1位 高血圧症	10.9%
2位 糖尿病	8.6%
3位 脂質異常症	7.1%
4位 関節疾患	6.8%

共和町に住んでいる方で国保に加入されている方のうち、外来の医療費、上位3位までが「生活習慣病」です。

また、40歳代の方でも、血糖値が高めな方が多くなっています。糖尿病予防のためにも糖質のとりすぎに注意が必要です！

### ◆糖分の適正量を知りましょう

◎健康的な大人・子どもの1日あたり砂糖摂取量（上限）  
料理に使用する量と間食でとる量を合わせて **25g以下**  
スティックシュガー（1本3g）＝8.3本分とされています



### 砂糖はどれくらい含まれている？

☆表示の見方

品名  
容量  
砂糖量  
スティックシュガーの本数



炭酸飲料  
500ml  
**60g**  
(20本)



100%果汁ジュース  
500ml  
**48g**  
(16本)



スポーツ飲料  
500ml  
**33g**  
(11本)



のむヨーグルト  
200ml  
**39g**  
(13本)



乳酸飲料  
65ml  
**9g**  
(約3本)



缶コーヒー  
190ml  
**13g**  
(約4本)



アイスクリーム  
200ml  
**36g**  
(12本)



菓子パン  
個包装1個  
**35g**  
(約12本)



板チョコ  
1枚  
**24g**  
(8本)

### ◆気になる、カロリーオフ飲料・糖質オフ飲料はたくさん飲んで大丈夫？

これらの飲料には「砂糖」に代わる「人工甘味料」が含まれています。（例：果糖ぶどう糖液糖、アスパルテームなど）人工甘味料のメリットには、①消化吸収せず、血糖値を上げにくい。②エネルギーになりにくい等もありますが、デメリットとして、①脂肪として、肝臓にたまりやすく、たまりすぎると「脂肪肝」や「脂質異常症」などの病気につながりやすくなります。また②ホルモンバランスを悪くし、生活習慣病を悪化させたり、③腸内細菌にも悪影響が出てお腹の調子を悪くすることもあります。

つまり、「糖質オフ」や「カロリーオフ」だからといって、毎日飲食することは避けた方が良いと言えます。飲食する量を気をつけたり、寝る前や夜遅くの飲食、空腹時を避けると良いでしょう。

### おやつや甘い飲み物（カロリーオフ・糖質オフ飲料なども含む）のとり方

- ①飲食するのは日中（午後3時位まで）にしましょう。  
日中の活動エネルギーになり、脂肪になりにくいと言われています。
  - ②寝る前の飲食は避けましょう。  
寝ている間に脂肪としてたまりやすく、ホルモンバランスを崩し、生活習慣病を悪化させます。
- ★食べる回数をいつもより控える、食べる量を半分にする等の工夫をすると、日頃とっている砂糖量を減らすことができます。ぜひ砂糖量を控えて、元気な体を目指しませんか？

～健康に関するご相談は～

共和町役場 保健福祉課 健康推進係 電話：73-2011（内線151・152）