

食育通信

この食育通信は歯科から食育に関しての情報を発信しています。

食生活の中のヒントになれば…。

砂糖まみれの生活!?

みなさんは色々な食べ物や飲み物に入っている

砂糖の量を意識した事がありますか？

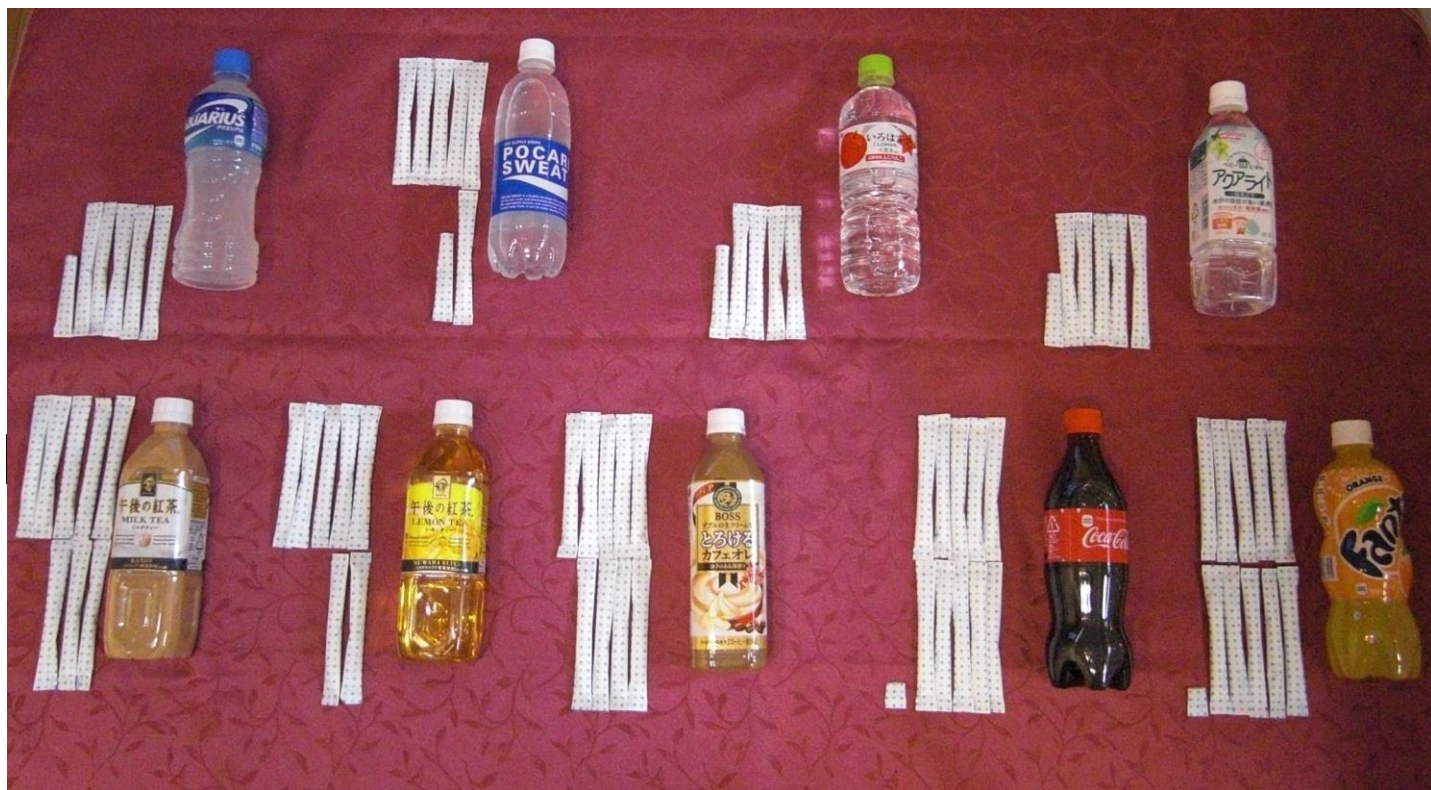
砂糖の入った食べ物はおいしいですね。

疲れたときなどに食べる甘いものは格別です

が！

取りすぎは健康を害します。(砂糖に限ったことではありませんが…)

今回は身近な飲物の砂糖の量をスティックシュガー(1本 5g包装)で検証してみましょう。

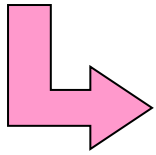


すべてスティックシュガーで表現していますが製品に入っている糖分は砂糖だけでなく果糖、ブドウ糖、異性化糖

*裏面につづく・・・

スティックシュガー10本分の砂糖って…

こんな感じ・・・



思った以上に
砂糖っていっぱい
入ってる！

食生活の基本として水分は水・麦茶・ほうじ茶

飲み物は水分を補給するものであって熱量(カロリー)・糖分を摂るものではありません。
飲み物でカロリー・糖分を摂ってしまうときちんと食事をしなくなってしまいますし、むし歯のリスクも高くなります。甘い飲み物を飲むとまた喉が渴きまた甘い飲み物を飲みたくなるという悪循環に陥ります。血糖値の乱高下を招くこともあります。

Q:野菜ジュースって本当に野菜を摂ったことになるの？

A:こたえは NO です。

コマーシャルでは「野菜 350g 分をこれ 1本で！」と言っていますが

抽出成分の数字的にはそうかもしれませんが

市販の野菜ジュースは加熱処理されているので 残念ながらビタミン B 群や C など熱に弱いビタミンや 酵素が破壊されています。(辛うじて、熱に強いベータカロチンは期待できます)
酸化防止の名目でビタミン C や E が添加されているものも ありますが、
天然のものではありません。

飲み口をよくするため、腸をきれいにする難消化性 食物繊維も除かれます。糖を添加している製品もあります。

本物の野菜を食べる際より咀嚼回数も減ってしまいます。

ジュース類はおうちに買い置きをせず、お茶・お水を習慣づけたいですね。

特別な日にだけ「乾杯！」しましょ。。

正しい食生活もしつけのひとつです。子どもが欲しがる物＝必要な物とは限りません。

