



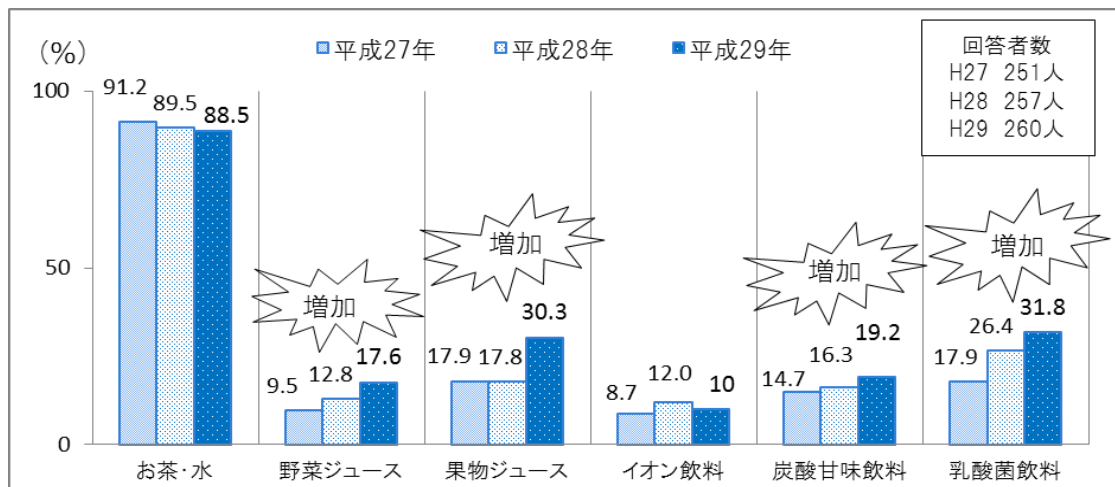
7月の食育だより

平成29年7月
うるま市
保育幼稚園課

こんにちは。うるま市公立保育所給食の献立作成を担当しています管理栄養士の照屋です。暑い日が続いていますが、元気で過ごすごですか？今年度第1号目となる食育便りですが、今回のテーマは、“飲み物”についてです。

先日みなさまにご協力いただいた”生活習慣アンケート”より、普段よく飲む飲み物についての結果は、下記のようになっていました。

◎普段よく飲む飲み物 ※複数回答（公立保育所5か所）



◎ジュースに含まれる糖分の量

ジュースには、思った以上に糖分が多く含まれています。またジュースは液体なので、消化管での吸収が早く、血糖値も急激に上がってしまいます。



・日常的に飲む習慣がついてしまうと、若いうちに糖尿病や肥満になってしまいます。以前は成人病と言われていた様々な病気が、今では“生活習慣病”と名称が変わり小学校でも、糖尿病、痛風、肝機能異常などのある子が見られるようになっていきます。

・むし歯や、骨粗鬆症にもなりやすい。むし歯の菌はジュースに含まれる砂糖を材料に“酸”を作り出し、歯を溶かしていきます。また、歯と同じようにカルシウムでできている“骨”も砂糖の摂りすぎにより弱くなり、若いうちに骨粗鬆症になってしまいます。

◎100%の果物ジュースは、子どもに好きなだけ飲ませて良いの？

市販の果物ジュースによく書いてある”還元濃縮”についてですが、これは果汁を絞ったあと水分を飛ばして体積を1/6程度に小さくし、その後水分を加え適度な濃度に調整されたものです。旬の時期や材料がたくさん取れる地域で大量に作っておき、長距離輸送・長期保存でき、安価で安定供給できるというメリットがあります。

(果物ジュースの気になる点)

- ①作る過程で、香りや、**一部の栄養成分が失われている。**
(加熱に弱い”ビタミンC”、绞りかすに含まれる“不溶性食物繊維”などが失われている可能性が高く、また、香りが飛んでしまうため商品によっては香料を使用している場合があります。)
- ②果物は糖尿病リスクを減らすが、**果物ジュースをよく飲む人は糖尿病発症が増える傾向が見られている。**
(米国で実施された統計調査。リンゴジュースを1日3杯以上飲む人は、1杯未満の人に比べ、糖尿病発症リスクが1.15倍に、オレンジジュースでは1.24倍になったという調査結果があります。)
- ③材料の果物は**海外産を使用している可能性が高い。**
(濃縮すると、長期保存や長距離輸送が可能になるため。また、国内産だけでは量を賄いきれない理由も。)

果物ジュースは体に良いものと思いがちですが、飲ませる量や頻度の目安を作って、飲ませすぎないように気を付けましょう。また**子どもにとって果物は、ジュースで摂るより、果物そのものをよく噛んでを食べたほうが、あごや脳の発達のためにとっても良いですよ！**(果物は大人でも1日80kcal、ミカンなら2個ぐらいが目安です)

◎ジュースを習慣的に飲む人の食事は、油やお菓子が多くなる。



食事と一緒にジュースを飲む場合、和食よりは洋食（ピザやハンバーガー等）、ポテトやチョコ等の菓子が合います。

そのためか、ジュース類の摂取量が多い人は、**油脂類とお菓子の摂取量が多く、魚介類、牛乳乳製品、野菜、大豆製品の摂取量が少ない、**という報告もあります。

普段の飲み物を水やお茶にすることは、和食や薄味の食事をおいしく食べられる味覚を守ってくれます。

◎普段の水分補給は、水・むぎちゃをおすすめします。

汗をかく前後には、水分補給が必要です。水分は一度に大量とると胃に負担がかかり、吸収率も良くないので、ゆっくり少量ずつ飲むのがおすすめです。また、この時ジュース類ではなく砂糖やカフェインゼロの、水(できれば軟水)やむぎちゃがよいでしょう。※熱中症のおそれがある場合は経口補水液もおすすめです。スポーツドリンクは砂糖が多いので、プロのスポーツ選手でも、半分程度に薄めて飲む場合が多いそうです。