

いわきっ子食育通信

～食べることは生きること～

令和7年夏休み

今回のテーマ：夏休みのおやつ、気にしていますか？

夏休みは、子どもが自由におやつを食べる時間が増えます。しかし食べ方によっては、体調を崩したり、肥満の原因になったりすることもあります。子どもたちが夏休みを健康的に過ごせるよう、今回は特に“冷たいもの(飲みものやアイスなど)”の上手なとり方を考えてみましょう。

冷たいものに含まれる「糖分」

冷たいものの甘さは感じにくく、おいしく感じるジュースやアイスには、たくさんの砂糖(糖分)が使われています。気づかないうちに多くの糖分をとっていることもあります。

*** 砂糖に換算すると ***



炭酸飲料
約 55g



タピオカミルクティー
約 70g



コーヒー飲料
約 45g



ちょっと注意！

スポーツ飲料は糖分を含んでいます。気温が低い日や、エアコンのある室内で過ごすときは、糖分のない飲みもので水分補給をしましょう。

エナジードリンク
約 45g



350mL



ソフト
クリーム
約 26g



アイス
キャンディー
約 17g

砂糖の量のめやすは？

1日の糖類摂取量の目安は、成人で約25g程度に抑えることが望ましいとされます。

子どもは、さらに少ない方がよいとされます。

出典：世界保健機構(WHO)ガイドライン



→夏休み中の、冷たい飲みものやアイス類のとり方・選び方(買い方)について、家庭で見直してみましょう。

「糖分」のとりすぎは・・・

糖分のとりすぎは、**虫歯や肥満の原因**になります。
また、一度に大量の糖分を摂取するような食生活を続けると、将来の生活習慣病の発症リスクが高まります。



●いわき市の子どもたちの健康状態は？

虫歯が多い

小・中学生ともに「むし歯有病率」が全国と比べて**高い！**

小学生 52.78%
全国平均より**13.74%**高い

中学生: 39.85%
全国平均より**9.48%**高い

(学校保健統計調査報告書)



肥満傾向

男女ともに「肥満傾向児出現率(10歳)」が全国と比べて**高い！**

男子 15.64%
全国平均より**3.06%**高い

女子 11.67%
全国平均より**2.41%**高い

(学校保健統計調査報告書)



出典：健康いわき 21(いわき市健康福祉部)

選ぶとき・飲む(食べる)ときのポイント



HPで栄養成分をチェック

★栄養成分表示を確認
エネルギー量や原材料表示の順番に気を付けましょう。
(※割合が多い順に表記してあります。)



★小さめ・個包装を選ぶ
1回に飲む(食べる)量を少なくしましょう。
(例)・2Lペットボトル→150mL 缶
・コンビニサイズ→個包装パック

★必要以上に買いおきしない
見ると食べたくなるものです。
すぐに食べないときは、冷やさない・見えないところに置くなどの工夫を。

