

## 家族でみそづくり体験教室

食育事業の一環として JA にじの協力により家族で減塩味噌作り体験を開催します。これは市内の園児も実施している体験教室です。この体験をとおして、日本独自の発酵食品「味噌」に親しみ、家族のふれあいの一つにしませんか。みんなで材料を混ぜ合わせ、樽に詰めるだけの簡単な作業です。皆さまの申込みをお待ちしています。

■日時 1月14日(土) 13時30分～15時ごろ ■会場 耳納の里2階 研修室

※準備する物等、詳細については別途お知らせします。

■対象 市内の保育園児・小学生(保護者同伴)、みそづくりに興味のある中・高校生(一人での参加も可)

■定員 20組(先着順) ※1月6日(金)までに電話で申込み。(定員になり次第、締切ります。)

■参加費 1家族1,000円

※みそは「いそ塩」というみそで1組約3kgです。JAが責任を持って熟成します。

引渡し日については後日連絡します。(お渡しはおおよそ2か月後)

●申込先・問合せ 保健課食育・健康対策係 Tel.75-4960

## 大人にも関係する 子どもと砂糖のはなし

未来を担う子どもの  
からだを守る!



甘いお菓子やジュースを、子どもにせがまれた時や機嫌が悪い時についで与えてはいませんか? 甘いものを食べすぎると体によくないと漠然と知っている方も多いと思いますが、なぜよくないのでしょうか? 今回はこのことについて説明します。

お母さん、お父さんだけでなく、かわいいお孫さんを持つおばあちゃん、おじいちゃんも必見ですよ~!

### ◆砂糖をとりすぎるとすい臓に負担がかかる!

すい臓は胃の裏側にある臓器で、食事をして体に糖質(砂糖、でんぷんなどの炭水化物)が入ってきたときに、インスリンというホルモンを出す働きをしています。食事をするとき血液の中の糖質の割合(血糖値)が増えます。インスリンは、血液中の糖質を下げ、血糖値を一定に保つ働きをしています。すい臓は糖質が入るたびにインスリンを出しますが、特に、甘いもの(=砂糖が多いもの)が入るとインスリンを大量に出さなくてはなりません。これはすい臓にとっては負担となるので、砂糖をとりすぎる習慣が続くとすい臓が疲れて徐々にインスリンを出せなくなってきます。人が一生に出せるインスリンには限りがあるのです。

### ◆80ccの甘い飲み物で血糖濃度が16倍!?

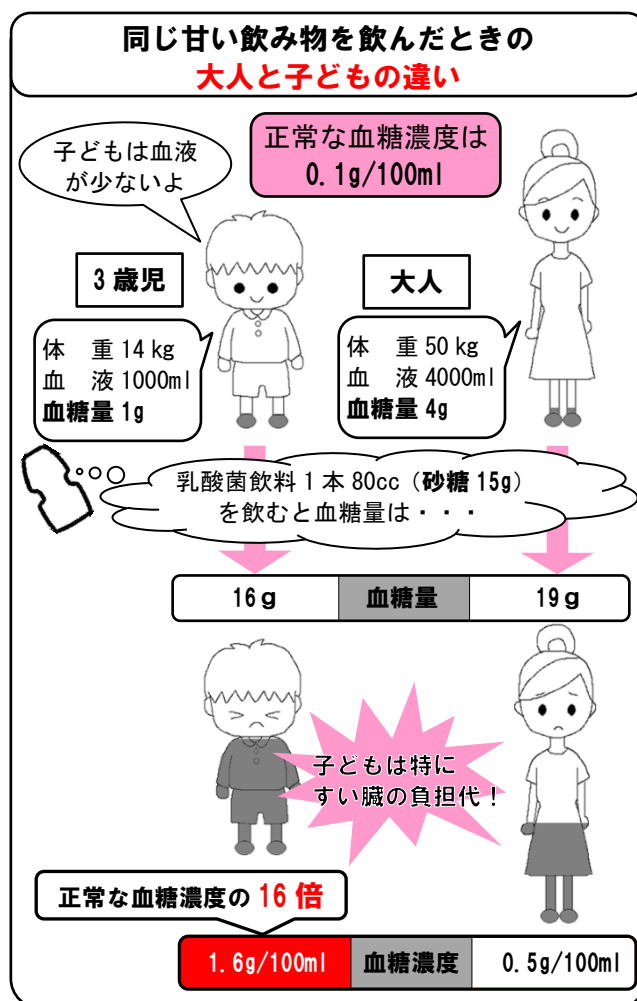
子どもは大人と比べて体が小さいですよ。すい臓も小さいので、大人と同じ量の糖質をとると、とても負担がかかります。

右図を見てください。3歳児と大人が同じ乳酸菌飲料1本80cc(砂糖15g)を飲んだとします。血液量の少ない子どもは、たった80ccの乳酸菌飲料を飲んだだけで、正常な血液の16倍の血糖濃度になってしまいます。大人も正常時の5倍になるので、もちろん負担はかかりますが、子どもの方がより負担がかかると言えます。

目指せ!  
健康うきは

げんき アップ!!

●問合せ 保健課 Tel.75-4960  
食育・健康対策係  
介護・高齢者支援係







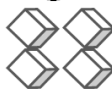
## ◆子どもの頃からの甘い食習慣が病気につながる

砂糖を子どもの頃から多くとる習慣が続くと、すい臓が無理をしてインスリンを出し続けることになります。いずれすい臓も疲れてインスリンが出にくくなり、血糖値を下げられなくなるので高血糖状態が続き、全身の血管を傷めていきます。そうすると糖尿病をはじめとする生活習慣病につながってしまうのです。

## ◆人には年齢に応じて1日の砂糖の目安があります


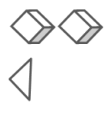

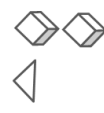

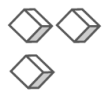

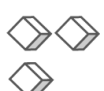

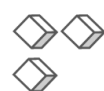

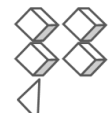

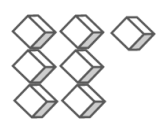
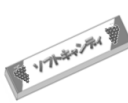
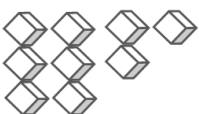

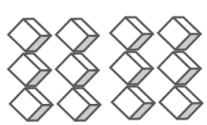
自分や子どもの1日の砂糖の目安をまず知りましょう。そして、何にどのくらい砂糖が入っているか、ある程度知っておくといいです。

・・・角砂糖 5g

子ども（1～2才） 5g=1個 	子ども（3～5才） 10g=2個 	子ども（6～8才） 15g=3個 	大人* 20g=4個 
---	--	---	--




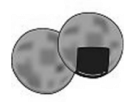



\*60才以上の方、糖尿病・高血糖の方は一日10g以下になります。

## 甘いものに含まれる砂糖の量

ヨーグルト飲料（1本100cc）  12g=2.4個 	野菜ジュース（1本100cc）  12g=2.4個 	乳酸菌飲料（1本80cc）  15g=3個 
100%果汁ジュース（1本100cc）  15g=3個 	ゼリー・プリン（1個100g）  15g=3個 	アイスクリーム（1個100ml）  23g=4.6個 
イオン飲料・スポーツドリンク（1本500cc）  35g=7個 	ソフトキャンディ（1本55g）  45g=9個 	清涼飲料水（1本500cc）  60g=12個 

## ◆子どものおやつは補食（軽い食事）と考え、砂糖の少ないものを

とはいってもおやつ時間は楽しい時間にはしたいですね♪以下のようなものが砂糖が少なくおすすめです。参考にしてください。

おにぎり さつまいも パナナ せんべい 無糖ヨーグルト 牛乳・お茶など  
 （果物と組み合わせても）

ある程度お腹にたまるもの、砂糖の少ないものと、甘くない飲み物を合わせて

### ちょこっとコラム～砂糖とごはんは同じではない？～

糖質を含む代表的な食品としてごはんやめん類があげられますが、砂糖と何が違うのでしょうか。同じ糖質でも体に吸収されるスピードが違います。でんぷんを主の糖質とするごはんに比べ、砂糖は吸収速度が速いので血糖値が素早く上がります。そのため、大量にインスリンを使うので、すい臓の負担が大きくなります。同じエネルギー（カロリー）でも体への影響が大きく違うのです。砂糖が含まれている代表格としてお菓子やジュースなどがありますね。さあ、あなたはどちらを選びますか？