

「えー！ そんなに入っているの！？」...飲み物の中に入っている砂糖の量を知る...

麦茶や水、乳酸菌飲料や100%果汁などの清涼飲料水を見せて知っているかを尋ねると、「飲んだことある！」「パパが好きだよ！」「好き！」「おいしい」などの声が聞かれました。

今回は子どもたちと身近にある清涼飲料水の中に含まれている砂糖の量を目で確認してみました。



計ってみよう！

イオン飲料500mlの中に入っている砂糖の量を実際に計ってみました。スプーンで何杯も入れている様子を見て「そんなに？」「いっぱいだ！」と驚く声があがっていました。
(イオン飲料には30g、炭酸飲料には56g砂糖が入っていました。)



砂糖の量は・・・

この中で砂糖が入っていない飲み物は・・・

「水」「麦茶」「お茶」です。

ご家庭や園で毎日飲んでいる水やお茶には砂糖は

入っていません。水分補給は水やお茶で行いましょう。

なぜ水分補給が砂糖の量が多い飲み物ではいけないの？



甘い炭酸飲料500mlには50g以上の砂糖が入っているので大人も子どももペットボトルを1本飲んでしまうと、砂糖の摂取過多です。摂りすぎると虫歯や肥満、食欲不振や疲れやすさなどの影響が出てきます。



上の図を見ながら話を聞いているうちに、子どもたちは砂糖の摂りすぎは体に良くないことを感じたようです。

しかし、「時々飲みたい！」と言う声も上がりました。

「時々ならコップに注いで、みんなで分けて飲む日があってもいいよ」と話を聞いて少しホッとした様子の子もたちでした。

これからは「ジュースは お出かけやイベントなど、「特別な時に飲むもの」というルールをご家庭で決めてみませんか？

子どもたちの10年後、20年後の健康な身体のために、今、できることから一緒に取り組んでいきましょう！