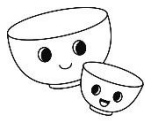
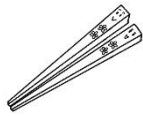


# 食育だより



9月



亀山市 健康福祉部

たのしく たべよう！ おいしいね♪

じりじりと焼けるような夏の暑さから、少しずつひんやりとした風になると、厳しい残暑の中にも秋を感じるようになりますね。

暑さが少し遠のくと、体もホッと一息しますが、夏の疲れが出やすく、油断をすると体調を崩してしまいます。

日頃から、しっかり食事と睡眠をとり、気候の変化に合わせてられる丈夫な体にしていきましょう。

## 塩・砂糖の摂り過ぎ注意

塩味や甘味は、動物が本能的に好む味覚です。そして、調理に欠かせないのが「塩・砂糖」ですが、摂り過ぎは高血圧や肥満、糖尿病などの生活習慣病につながります。健康の基本は食事ですので、子どもの頃から摂り過ぎを防げるよう、家族で健康的な食習慣を身につけましょう。

### 望ましい食塩の量は

1日当たり 1～2歳児：3g未満 3～5歳児：3.5g未満

(小さじ1/2程度)

乳幼児の実際の食塩摂取量は、1日5gを超えているという調査結果があります。

また、日本人の食塩摂取量は、「約7割が調味料」と言われていますので、味付けの工夫が大切です。



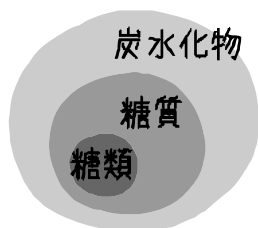
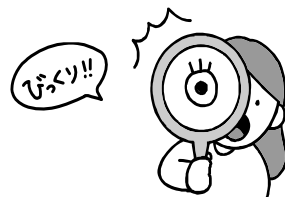
### 望ましい糖類の量は

1日当たり 子ども：16g (小さじ5杯程度)

いつも食べているものに、どれくらい糖類が含まれているかを知ることから始めてみましょう。

例えば、ジュース1本 約25g

シュウクリーム1個 約17g



糖類は糖質しか含まないのに対し、その他の炭水化物（穀類等）は、たんぱく質などその他の栄養素をたくさん含んでいます。

健康のために、「米（主食）」をしっかり食べ、「糖類（砂糖等）」を減らすことが大切です。

### 健康的な食べ方

塩分、糖分を多く含む食品を控えたり、それらを控えてもおいしく食べられる工夫をしましょう。

- ・加工食品を控える
- ・新鮮な食材を使用する
- ・だし汁の旨味を活用する
- ・ジュースや市販の菓子を控える
- ・水分補給はお茶や水にする
- ・市販の食品は成分表示を確認する
- ・主食、主菜、副菜をそろえる



主食・主菜・副菜の食事



菓子・ジュースが中心

