

子どもたちのすい臓を守りたい

申込み・お問い合わせ
保健福祉課保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆41-3356

冷たい飲み物やかき氷、アイスなどが美味しく感じる季節になりました。特に子どもたちは冷たくて甘いものが大好きです。冬のイベントでもかき氷やアイスを食べたがる子どもたちがたくさんいて、見ていた大人がますます寒くなるほどでした。

アイスなどのスイーツは、甘味（糖質）や旨味（脂質など）が豊富です。子どもが生まれてすぐ飲む大好きな母乳も甘味と旨味でできていますので、甘味と旨味のあるものは、子どもは本能的に好きなのです。

しかし、「子どもが好きだから」「喜んでくれるから」などの理由や、「与えらるとおとなしい」などの大人の都合で、安易にたくさん与えてもいいのかというと、そうではありません。むしろ歯になること以外に、甘い物を食べすぎると体に

よくないというのには漠然とわかってはいる人は多いと思いますが、具体的になぜ良くないのでしょうか。

◆すい臓は消化酵素をつくる要

生後5か月頃からの段階的な離乳食を通して、糖質、脂質、たんぱく質の3種類の栄養素を取り入れる役割を果たす「消化酵素」を育てます。その消化酵素を作り出す臓器がすい臓です。1〜2歳頃には全ての消化酵素が揃うようになりますが、大人と同じくらいにしっかりと消化できるようにするのは、4歳頃とされています。

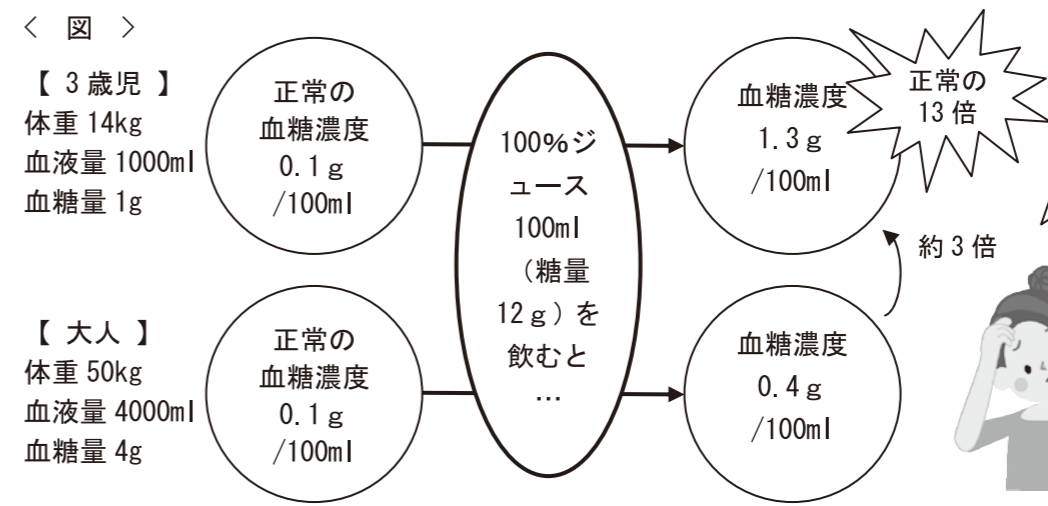
2〜3歳頃になると、離乳食も終わりのいろいろなものが食べられるようになります。大人と同じような食事やスイーツ類などを食べたり、糖質や脂質などを多く含むものを食

べると、未熟なすい臓はそれらを分解するために、消化酵素を一生懸命出さなくてはならなく、本来の働き以上の負担をかけてしまうこととなります。

◆すい臓のもう一つの大事な仕事「インスリン」

食べ物を食べて血糖値が上がると、すい臓はインスリンというホルモンを出して血糖値を下げ、血糖値を一定に保つ働きをします。すい臓は糖質が体に入るとすぐにインスリンを出すことになり、特に甘味を感じると（ジュースやお菓子など）が入ると、血糖値が急上昇するためインスリンを大量に出さなくてはならず、すい臓に負担をかけます。インスリンを作る力は個人差があり、無限に作れるわけではなく、祖父母に糖尿病の人がいる

同じものを飲んでも大人より血糖濃度が高くなって、すい臓の負担が大きい！！



子どもは、インスリンを作る力が弱い場合があります。右下の図を見てください。例えば、3歳児と大人がそれぞれ100mlの100%ジュースを飲んだとします。血液量の少ない子どもは、正常な血液の13倍もの血糖濃度になってしまいます。その濃度を正常に戻そうとして、すい臓はインスリンをたくさん出すよう働きます。大人でも正常時の4倍の負担がかかりますが、子どもはもともと負担がかかっていると

言えるでしょう。このように幼児期からの甘い食習慣は、インスリンを無駄使いしてすい臓を疲れさせ、徐々にインスリンを出す力を奪い、血糖値を下げにくくし、血管も傷め続けます。じわりじわりと子どもを、糖尿病をはじめとする生活習慣病に、近づけさせていくこととなります。

◆人には1日の砂糖の目安があります 食事も含めた、1日の砂糖量を確認しましょう。

	1日量	角砂糖 1つ=5g
1歳半〜2歳	5g 以下	
3歳〜5歳	10g 以下	
6歳〜8歳	15g 以下	
9歳〜大人※	20g 以下	

※ただし、60歳以上の人、糖尿病・高血糖の人は10g以下です。



甘い物に含まれる砂糖量を確認しましょう。※おおよその目安です

食品	砂糖量	角砂糖 1つ=5g
ラクトアイス（カップ）1個	32g	
アイスクャンディ1本	15g	
チョコレート5かけ	10g	
グミ8個（1/2袋）	20g	
ラムネ菓子1/2本	10g	
クッキー3枚	7g	
ゼリー1個	20g	
プリン1個	12g	

甘い飲みものの砂糖量は、パッケージに記載してある栄養成分表示の「炭水化物」の量＝砂糖量になりますので、確認してみてください。

◆内容・量・頻度を考えて

おやつの時間は子どもにとって楽しい時間です。子どもはたくさん遊んでもお腹が空けば、なんでも美味しく感じるものです。おやつは時間を決めて、次の食事までの空腹を軽減する補食（軽い食事）と考えましょう。おにぎりやせんべい、いも類、果物などがおすすめです。また、日常的な水分補給は、糖分のない水やお茶にしましょう。とはいっても、糖質や脂質の多いお菓子を与えないという事は、現代の生活の中で難しいことも多いと思います。与える場合は、量や頻度を考えてあげましょう。

子どもたちのすい臓を守って、子どもたちの大きな将来も守りたいですね。