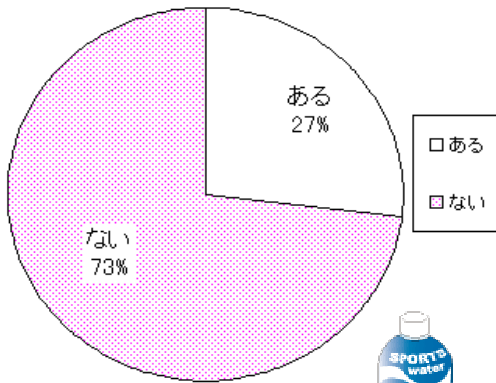


# 食育だより 高生中学校

「糖分（砂糖）の摂りすぎはからだにどんな影響を与えるのかを知ろう！」

高生中学校では、食べることの大切さ、食べ物を選ぶ力をつける為、毎年、様々な取り組みをおこなっています。今年度は、私たちの身近な間食に注目しその中から糖分について16日の学活の時間に保体委員会が中心となりみんなと一緒に考えてみました。1年生の統計を参考にすると・・・

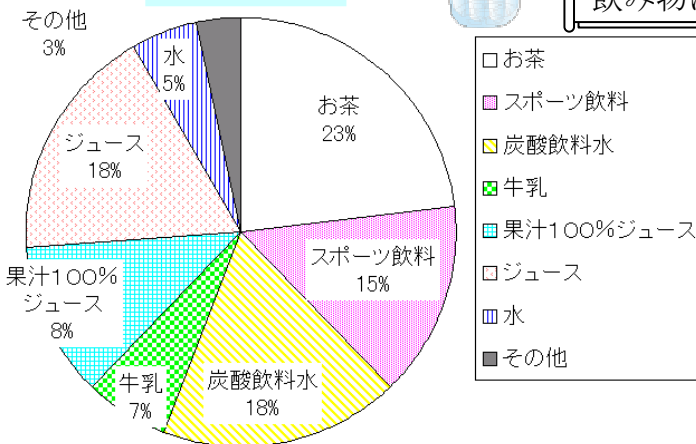
## 間食をして食事をとらない日はありますか



- ある
- ない

今、子供の肥満は10人に一人いるといわれています。肥満の中には、急に体の脂肪が増えるタイプもあり、これは肝臓に脂肪が溜まる脂肪肝、コレステロールにより血液などがどろどろになる高脂血症、糖尿病、これらの病気は肥満の度合いが重症なほど多くみられます。最近では、見た目はそれほどでなくても内臓に脂肪が溜まってしまう、隠れ肥満も多くなってきています。この原因のひとつには「お菓子の食べすぎ」「ジュースの飲みすぎ」などがあげられます。

## 何を飲みますか

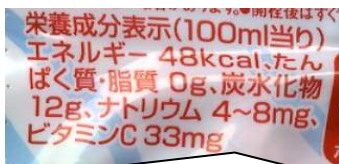


- お茶
- スポーツ飲料
- 炭酸飲料水
- 牛乳
- 果汁100%ジュース
- ジュース
- 水
- その他

## 飲み物に含まれる砂糖の量はどのくらい？

### 「ペットボトル症候群」

スポーツドリンク、清涼飲料水など口当たりもよいため知らず知らずのうちに大量に飲み続けることによっておこる急性の糖尿病のことです。小さな時から肥満傾向であったり、甘い飲み物をたくさん飲む習慣がある人などが急に昏睡状態になってしまいます。



これは、ラベルです。ジュースについては炭水化物の表示を糖分に置き換えて考えましょう。100ml 当りなのでペットボトル500ml では、表示の5倍になります。（1日に摂って良い砂糖の量は、20g）炭酸オレンジ500ml で砂糖60g。3日分の砂糖がつかわれています。・・・これを知った生徒の皆さんがこれからの飲み物を選ぶ時は？

飲み物は、できるだけ牛乳やお茶にする。 1年女子

ジュース等より、お茶やミネラルウォーターを選ぶ 1年男子

表示を見て購入する。 1年男子

砂糖が少ないもので、氷などを入れて工夫する 1年女子

「ZERO」と書いていても少しは砂糖が使われているからお茶か水がよいと思った。 1年女子

炭酸は糖分が多いので飲みすぎには注意する。 1年男子

ペットボトルのまま飲むのではなくコップに移して飲むと飲みすぎには注意できるかも。 2年男子

スポーツ飲料や清涼飲料ばかり飲むのではなくお茶を飲むようにする。氷を入れる等工夫する。 2年女子

なるべくお茶。いつもは、お茶を飲んでいるので少し安心！ 2年男子

塩分・糖分などの表示を見る。僕は、かなりおやつを食べていました 2年男子

1日の目安がたった20gなのにジュースだけで何日分も摂っていたことに驚いた。 2年女子

私はよくスポーツ飲料を飲みます。でもそれが糖分が多くてビックリした。これからは、自分のために気を付けていきたい。 2年女子

間食を摂るとき、なるべく糖分が少ないたべもの、食べ物、飲み物を選ぶといいと思いました。なにより間食の摂りすぎは控えめにすることができたらいいです。今日の話で、できるだけお茶を飲むようにしようと思います。 3年女子

よく、間食でカップラーメンを食べていたけど、あまり食べないようにする。 3年男子

昔と違い世の中が色々なものであふれているそんな中で一番よいものを選ぶのは大変だと思いました。 3年女子

そーとー間食をしていた。少し控えようと思った。 3年男子

今回の食育は、保体委員会がアンケートの集計や学活で発表するものを準備して取り組みました。大変暑い中放課後に活動して、クラスみんなにわかりやすいものを考えました。かき氷やアイスなどは、氷のように冷たくなると甘みを感じないため多くの糖分を入れています。かき氷も暑い日は楽しみの一つですが、あなたの身体のことを考えて食べ物や飲み物を選ぶといいですね。

