

# ほけんだより

## ～学校保健委員会特別号～

高岡市立戸出東部小学校  
平成30年11月22日

テーマ  
おやつのとり方を考えよう！

11月15日(木)に、

学校保健委員会を開催しました。

1学期のとやまゲンキッズ作戦の結果から、スナック菓子等の量をあまり意識せず食べている児童が約半数いるということが分かりました。そこで、保健委員会で正しいおやつのとり方を東部っ子に伝えようと話し合いました。

当日は、保健委員が、お菓子やジュースに含まれている糖分・塩分・脂質等の調べ方や適切な量を劇で分かりやすく発表しました。また、学校医の上田先生からは、人工甘味料の害やエナジードリンク等に含まれているカフェインの害等、目から鱗のお話を聞かせていただきました。



【おやつを食べ過ぎたろうと、砂糖・塩・油の妖精たち】

### 砂糖も塩も油も大切な栄養！ だけど...



1日の量は  
**25グラム**



1日の量は  
**6グラム**



1日の量は  
**60グラム**



【シュガー】

砂糖は脳のエネルギー！集中力をアップさせたり、幸せな気持ちにしたりする働きがあるよ！



【ソルト】

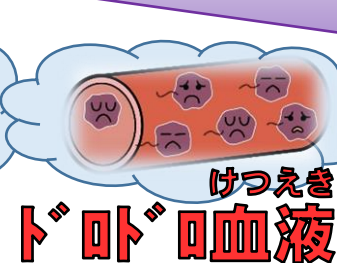
塩は体を元気に動かすための大切な栄養！運動をするときは特に大切だよ！



【オイル】

油は体の熱やエネルギーになる大切な栄養！きれいな肌をつくる働きもあるよ！

### とりすぎると...



## おやつを上手にとるためには？

★ お菓子やジュースの裏側をみてみよう！



裏には

栄養成分表示(1袋60g当たり)				推定値
エネルギー	336kcal	炭水化物	32.3g	
たんぱく質	3.1g	食塩相当量	0.6g	
脂質	21.6g			



東部っ子がよく食べるおやつの第1位は、ポテトチップス等のスナック菓子でした。ポテトチップスにはどれくらいの砂糖・塩・油が入っているのでしょうか？

砂糖は「炭水化物」、塩は「ナトリウム」か「食塩相当量」、油は「脂質」というところを見ます。ポテトチップスには、砂糖は約30グラム、塩は約0.6グラム、油は約20グラム入っています。一袋全て食べると、砂糖は摂り過ぎ、油は1日の量の1/3を摂ってしまうことになります。

※ 炭水化物は、糖質と食物繊維の総称です。



裏には

栄養成分表示(100ml当たり)	
エネルギー	44kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11g
食塩相当量	0g
ビタミンC	30mg



東部っ子がよく飲む飲み物の第1位はお茶、第2位はジュースでした。お茶には、砂糖・塩・油は入っていません。では、ジュースには、どれくらいの砂糖・塩・油が入っているのでしょうか？

500ミリリットルペットボトルの果汁25%オレンジジュースの場合、砂糖は約10グラム、塩は0グラム、油も0グラム！に見えますが...



「ジュースならたくさん飲んでも大丈夫！」と安心してはいけません。この表示は、100ミリリットル当たりの栄養です。これは500ミリリットルのジュースなので、砂糖は5倍の約50グラム入っています。1本全て飲むと、砂糖の摂り過ぎになってしまいます。

# ☆ お菓子やジュースに入っている成分の働きを調べよう！



東部っ子の中に、「エナジードリンク」を飲んだことのある人が38人もいました。飲んだ理由が多かったのが、「おいしそうだったから」「家族や友達が飲んでいたので」というものでした。「エナジードリンク」には、**カフェイン**という成分がたくさん入っています。**カフェイン**を摂り過ぎると、眠れなくなったり、下痢や吐き気の症状が出たりします。

おやつをとるときは、

**ポイント1：種類や量に気を付けよう！**

**ポイント2：成分と体への影響を考えよう！**



## 学校医 上田先生のお話より

上田先生からいただいた貴重な講演資料を別紙で配付いたします。

### ① 糖質は、単糖類になって体に吸収される！

糖質には、たくさん手をつないだような形の多糖類等を含めると、たくさんの種類がある。グルコース（ブドウ糖）、フルクトース（果物に含まれる）、ガラクトース（乳製品に含まれる）等の小さな単糖類は、すぐに体に吸収され、血糖値が急激に上昇する。

### ② 糖質を摂り過ぎると、脂肪に変わる！そして病気へ・・・

糖質を摂り過ぎると、血液中にコレステロールが増え、ドロドロ血液になる。血管の中にコレステロールの固まり（プラーク）ができ、動脈硬化が進む。血管が破れ、つまってしまうといういろいろな病気を引き起こす。

### ③ 人工甘味料を摂り過ぎると下痢に！

キシリトールやスクラロース等は、低カロリーの人工甘味料だが、摂り過ぎると下痢を引き起こす。また、依存性が高く、糖尿病や肥満のリスクを高めるという報告もある。

### ④ カフェインが入っているのはコーヒーだけじゃない！

コーヒーだけではなく、エナジードリンクや緑茶、ウーロン茶、紅茶、チョコレート等にも入っている。麦茶にはカフェインが入っていない。

### ⑤ カフェインを摂り過ぎるとカフェイン中毒に！

アメリカでは、14歳の少女がエナジードリンクの飲み過ぎでカフェイン中毒になり、亡くなった事例がある。日本では摂取量基準がないため、注意が必要。



【上田 芳彦 先生】

すぎたるは、およぼざるがごとし・・・

## ☆子供たちの感想より☆

いつも塩や砂糖、油をお母さんから食べ過ぎたらだめと言われるのがなぜか分かりました。今日から、食べ過ぎないように気を付けます。お菓子を食べ過ぎている弟が心配です。（1年）

ポテトチップスやジュース等、おいしいから何でもいいと思っていただけ、摂り過ぎると病気になってしまうなんて恐いと思いました。これからは、塩や砂糖、油がどれだけ入っているか調べます。（3年）

エナジードリンクは、元気を出すものだと思っていただけ、カフェインが入っていて、摂り過ぎると下痢や睡眠不足等になると分かったので、カフェインを摂り過ぎないようにしたいです。（4年）

油は肌をつやつやにする働きがあるなんてびっくりしました。塩も砂糖も油も大事な栄養だけど、摂り過ぎはだめなので、気を付けたいです。砂糖にはいろいろな種類があって、どれに何が含まれているか少し分かりました。エナジードリンクは、子供が飲むとよくないことがあるので、飲まないようにしたいです。（6年）

ぼくは、ポテトチップスを一袋全部食べていたから、今度からは皿にちょっと入れてから食べようと思いました。帰ってからお家の人に言おうと思いました。（2年）

上田先生のお話から、余った糖分が脂肪になって、血管がつまるということを知りました。血液がドロドロになるだけだと思っていたけれど、血管が破れてつまるなんて、治りにくいらなうと思いました。（3年）

私はいつもおやつを食べるとき、成分表を見ていなかったけれど、保健委員の発表を見て、しっかり見て確かめたいと思いました。成分表の見方も分かったのでよかったです。また、緑茶にもカフェインが入っていると知ってびっくりしました。（5年）

## ★保護者の皆様の感想より★

毎日、おやつを欲しいと子供たちが言うので、晩ご飯が食べられるなら食べてもいいと、量を考えていなかったが、量を考えることが大事だと考えさせられました。意外な食べ物にもカフェインが入っていることも知れてよかったです。

何も気にせず与えていたお菓子ですが、含まれている成分をしっかり把握し、量や種類を考える必要があることが分かり、子供と一緒に再度確認したいと思いました。すごく分かりやすい集会でよかったです。

保健委員の発表がとても分かりやすく、何より学校医の先生の話がとてもためになりました。おやつを選ぶ基準にもなるし、子供たちにも説明できるので、参加してよかったです。

保健委員会のみなさんの劇がとても分かりやすく、お菓子についての知識を伝えていて、感心しました。最近、ジュースを飲み過ぎだと実感しました。子供とも改めて話してみようと思います。いいきっかけになりました。

お忙しい中、ご参会くださり、ありがとうございました。  
今後も子供たちの健やかな成長を家庭・学校・地域で見守っていきましょう。