



柳井市健康づくり計画目標

- 甘いものを食べ過ぎない人の割合
現状値⇒目標
幼児 19.5%⇒50%、小学生 27.8%⇒40%
中学生 15.4%⇒30%、成人 15.6%⇒20%

甘いものにご用心!!

糖分をとりすぎるとエネルギー過剰となり、体内で中性脂肪に変わり肥満のもととなり、高血圧の原因になります。さらには脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の引き金にもなります。

また、甘いものを食べたあとに歯磨きを十分しないとむし歯や歯周病の原因にもなるので、甘いものとり方に気を付けることが大切です。



間食の量を決めよう

- * 砂糖がたくさん含まれている甘いお菓子やジュースなどは、できるだけ控える。
- * バランスの良い食生活を営むためには…

砂糖の量は ➡ 1日に大さじ1~2(10~20g)まで

間食は ➡ 1日に100~200kcal まで

果物は果糖が多いので
1日 150g~200gが目安



ジュース (250ml)	123kcal 砂糖 30.8g	チョコレート (1枚 40g)	220kcal 砂糖 20g	あんぱん (1個 80g)	213kcal 砂糖 23.2g
スポーツ飲料 (250ml)	63kcal 砂糖 15.5g	ケーキ (1個 100g)	340kcal 砂糖 29g	カステラ (1切れ 50g)	158kcal 砂糖 18.5g

※裏面もご覧ください。

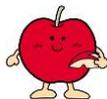


間食の時間を決めよう

- * だらだら食べると ➡ 口の中は長時間酸性になり、むし歯になりやすい。
➡ 空腹感を感じにくく、食事が十分食べられない。
- * 時間と回数を決める ➡ 1日1~2回までに決める。
- * 夜遅い時間は脂肪が蓄積されやすいので、夕方以降は甘いものを控える。



朝食



(間食)



昼食



(間食)



夕食



料理は薄味にしよう

- * 調味料はできるだけ控え、素材そのものの味が分かる味付けにする。

甘味だけでなく
エネルギーも高いので、
使い過ぎないように！



砂糖 大さじ1
40kcal



はちみつ 大さじ1
65kcal



みりん 大さじ1
43kcal