

# 健

あなたの暮らしの  
健康サポート

# 活

## 保健だより

### 『うちは大丈夫? ~子どもの甘い物のとり方~』



石垣市健康福祉センター 保健師 東迎 和美

先日、1歳6か月児健診にいらしたお母さんから相談を受けました。「むし歯が心配なので、甘い物はあげていない。しかし、じいちゃん・ばあちゃんに預かってもらうと、甘い飲み物やお菓子を与えており、むし歯の心配が増している。自分の親なら強く言えるが、旦那の親には気を使って言えないし、おやつ持参で預けるのも気が引ける…」と。この類の話は、皆さんの身近でもよく見聞きする話ではないでしょうか。

実際に石垣市のむし歯の状況を見てみると、1歳6か月児のむし歯有病者率は3.5%（全国平均1.9%）、3歳児では26.7%（全国平均17.9%）とどちらも全国平均より高い状況です。（平成25年度結果より）むし歯の原因は、糖分だけではありませんが、人間にとって甘味は、“本能的に好きな味”なので、早い時期から経験させる必要はないようです。

また、甘い飲み物やお菓子には、結構な量の糖分が含まれており、とり過ぎてしまうとごはん食べない、肥満が心配といった影響も出てきます。大人と違って子どもは、体も小さく機能的にも未完成な状態なので、周りの大人が気を配ってやる必要があります。

食事以外で摂取できる糖分の目安量を以下の表に示しました。

目安量	大人(正常な人)	20g以下
	1~2歳	5g以下
	3~5歳	10g以下
	6~8歳	15g以下

例えば、乳酸菌飲料1本（65ml程度のもの）中に含まれる糖分量は、約8gです。2歳児が1本飲んだとすると、これだけで1日の糖分量を軽くオーバーすることになるのです。糖分量オーバーの日々が続くと、子どもの健全な成長にどんな影響があるかは、想像できることでしょう。

子どもも大人も健康な毎日が過ごせるよう、日々の食生活に意識を向けて、さらに健康になることができれば素敵ですね。まずは、身近な家族の健康から意識してみましよう!!

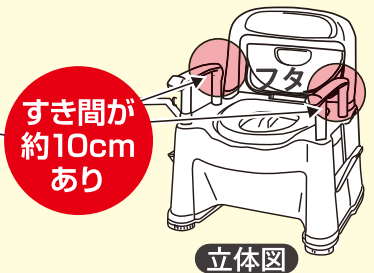
## セキスイ製 ポータブルトイレ 無償交換 のお知らせ

### 対象製品確認方法

ひじ掛けと背もたれにすき間があります



横から見た図



立体図

お問い合わせ 積水化学工業株式会社 ポータブルトイレ回収窓口

**0120-011-578 (無料)**

受付時間

**9:00~19:00**

※土、日、祝日、年末年始を除く

FAX **0120-231-756(無料)** E-mail **products\_i@sekisui.com**

「住所、氏名、電話番号」を書いて送信してください。

所在地 〒105-8450 東京都港区虎ノ門2-3-17

※お客様からご提供いただきました住所、氏名、電話番号などの個人情報は本件の対応以外には使用いたしません

**SEKISUI**  
【製造・販売元】  
積水ライフテック(株)