



●問合せ 保健課 TEL75-4960

うきは市の子どものおやつは今

大人だけでなく、子どもも大好きなドーナツやスナック菓子。実際うきは市の子どもたちもこれらのお菓子が大好きなようです。これらのお菓子は砂糖だけでなく、油(植物油)がたっぷり含まれています。

- 子どもが好きなおやつ
- ・ポテトチップス
 - ・菓子パン
 - ・ドーナツ
 - ・プリン
 - ・カップラーメン
 - …など

おやつと油について

植物油をとり過ぎる弊害

植物油とは、大豆油やコーン油、ごま油、なたね油、紅花油、米ぬか油など、植物の種実からしぼって精製された油のことです。市販のお菓子には、ほとんどこの植物油が使われています。植物油をとり過ぎると次のような影響が考えられます。

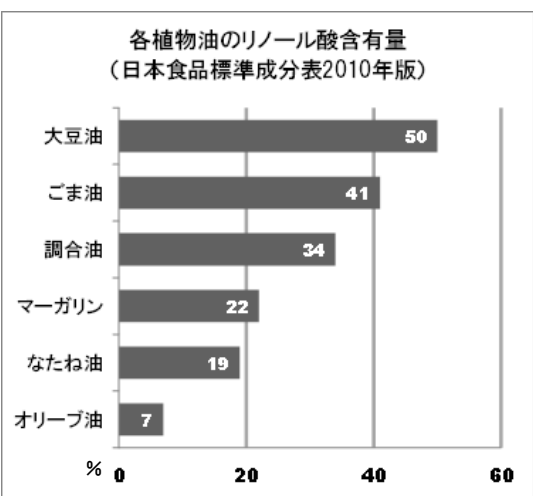
①エネルギーのとり過ぎ

炭水化物やたんぱく質は1グラムあたり4キロカロリーですが、油は1グラムあたり9キロカロリーという高いエネルギーを持っています。植物油の種類は関係なく、例えば大豆油もオリーブ油もエネルギーは同じです。

おやつを食べ過ぎた子どもが食事を残す、こんな経験ありませんか。植物油を多く含むお菓子を食べ過ぎるとエネルギーを多くとってしまい、その後の食事にも影響がでることがあります。

②アレルギー、かゆみの元

アレルギー体質で特に問題となるのは、植物油に含まれているリノール酸です。私たちの体を作る細胞は、毎日の食べ物を材料にして作られます。リノール酸を多く含む植物油をたくさん食べると、私たちの数多い細胞の細胞膜に、リノール酸から変化したアラキドン酸が蓄積されます。換気扇にびっしりと油汚れがこびりつく様子に似ています。



調合油・・・上記は大豆油となたね油を1:1で配合したもの
マーガリン・・・食用油脂に水等を加えて加工したもの

③生活習慣病のリスク

子ども時代から長い間油の過剰摂取を続けていると、肥満、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。

お菓子に含まれる植物油の量

洋菓子を中心に、お菓子には多くの植物油が入っています。また、ナッツ類などにも意外と入っています。

100gあたりの脂質量 (日本食品標準成分表2010年版)

ナッツ類		菓子類	
ピーナツ	47.5g	ビスケット	10g
カシューナツ	47.6	ドーナツ	11.8
アーモンド	54.2	サブレ	16.6
ピスタチオ	56.1	クラッカー	22.5
ココナツ	65.8	ミルクチョコレート	34.1
くるみ	68.8	ポテトチップス	35.2

このアラキドン酸は、アレルギー反応に関わるマスト細胞の細胞膜にもたくさん蓄積し、個人差はありますが、アレルギーに対して過敏に反応するようになります。結果的に近年花粉症やアトピーなどを飛躍的に増やしたとも言われています。

一日に必要な油の量

そうは言っても、植物油はまったくとらない方がいいかと言えば、そうではありません。適切にとることが大切です。一日に必要な植物油の量は、およそ成人12〜20g（大さじ1杯〜1・5杯）、小学生15g、中学生20g程度が目安です。ちなみに炒め物1人分で2〜4g、揚げ物1人分で10〜15g程度の植物油が含まれています。食事で植物油の多いものを食べるときは、特におやつは油を控えぬものを選ぶといいですね。

おすすめのおやつ

基本的に子どものおやつは油や砂糖を控えるにして、栄養を補うものと考えればいいでしょう。保育園や学校などから帰宅してお腹をすかせている子どもには、ごはんなどの炭水化物源をメインに、たんぱく質源の牛乳や小魚類、ビタミン・ミネラル源の果物や野菜を上手に組み合わせるとベストです。

おやつ（お菓子）のカテゴリ化



スナック菓子等が好きな場合は

目につくと食べたくなるのが、人間の性というものです。いつが止める時か、それは家にあるスナック菓子がなくなつたときです。なくなつたら買い足すのを止めましょう。家にある限り（余程上手に隠さない限り）お子さんが食べる習慣を変えるのは難しいかもしれません。しばらく止めておくと食べない習慣が身につきますよ。

お手軽おやつのでアイデア3つ

- ①おにぎり
おにぎりは子どもたちの空腹を満たす優等生。時間があるときに冷凍しておくのもいいですね。
- ②マカロニきな粉
マカロニの炭水化物にきな粉のたんぱく質がプラスされた理想的なおやつ。マカロニを茹でて、きな粉と和えるだけという手軽さも◎。
- ③さつまいも
焼く、煮る、蒸すと調理は自由自在。さつまいものスライスにはちみつ、レモン汁、少量のお醤油で煮込む、さつまいもレモン煮もおすすめ。