

# げんきっずたより 10月号

涼くなった風と高く澄んだ空が、秋の訪れを感じさせるようになりました。日中と朝晩との気温差が大きくなり、インフルエンザを始めとする感染症には特に気を付けなければいけない季節でもあります。できるだけ体を冷やさないようにし、体調に気を付けてお過ごしください。

## 「しお」のおはなし

「子どもは塩分を控え、出来るだけ薄味にしましょう」という話を、育児本や栄養士から聞いたことがある方は多いと思います。とはいえ、適量はどれくらいか、取りすぎによるリスクはあるのかなど、分からないことが多いですね。

- ①乳幼児が塩分をとりすぎるとどうなる？
- ②乳幼児が1日にとれる塩分の量は？
- ③塩分を少なくするコツは？

### ①幼児が塩分を過剰に摂取するリスク

- 腎臓に負担がかかる。
  - ・成人の腎臓と比べ、塩分やその他の老廃物を処理する能力が低いので、塩分をとり過ぎると腎臓に負担がかかりすぎてしまいます。
- 味覚の形成を妨げる。
  - ・過剰に塩分を摂取し続けることで、味を感じるセンサーが『塩味』に対して鈍感になり、通常の食事の味を薄く感じてしまうため、より濃い味を求めるようになります。
- 将来的に生活習慣病のリスクが増加する。
  - ・高血圧（小児期の高塩分食は血圧を上昇させ、心臓血管系疾患のリスクを高める。）
  - ・骨粗鬆症（尿からカルシウムが失われ、骨の脱灰が進み、骨がもろくなり骨折しやすくなる。）
  - ・肥満（塩分は喉の渇きを誘い、清涼飲料水等の水分の量を増やすことで、肥満につながる可能性がある。）

### ②食事摂取基準による食塩摂取量の目標量

- ・6~11ヶ月では1.5g未満
- ・1~2歳では男子3.0g未満、女子3.5g未満
- ・3~5歳では男子4.0g未満、女子4.5g未満
- ・6~7歳では男子5.0g未満、女子5.5g未満

### ③塩分のとりすぎを抑える6つのコツ

- ・薄味の料理を心がける。
- ・素材のうまみを生かす。
- ・カリウムを含む食品（バナナ、ほうれん草、じゃがいも、トマト）を食べる。
- ・油脂で香りとコクを出す（ごま油、バターなど）。
- ・加工食品を減らす。
- ・スナック菓子を果物に置き換える。
- ・栄養成分表を確認して購入する。 etc. . . .

## 「さとう」のおはなし

幼児期はおやつを食べる量が増え始めるにともない、砂糖をとる量も増えがち。しかし、摂取する量を考えないと虫歯や味覚の発達を妨げたり、癩癧の原因にもなったりするため注意が必要です。

- ①砂糖が幼児に与える4つの影響とは？
- ②お菓子やジュースに含まれる砂糖の量を知ろう。
- ③幼児の砂糖摂取量を減らすポイント！

### ①幼児が糖分を過剰に摂取するリスク

- 虫歯になりやすい。
  - ・『砂糖』は虫歯菌を歯面にしっかりと定着させる土台をつくり、より虫歯の進行を促してしまうことから、糖の中でも特に注意が必要とされています。
- 味覚の発達を阻害する。
  - ・砂糖などを多く含む味の濃いものを与えると自然な食材の味を欲しがらなくなり、偏食の原因となる可能性があります。
- 肥満になる。
  - ・将来的に心臓疾患や糖尿病などの生活習慣病になる可能性が高くなるため、幼児期から適切な食生活を心がけましょう。
- 癩癧を起しやすくなる。
  - ・血糖値が下がるとエネルギー不足や疲れを感じるためイライラしやすくなり、子どもの気分や行動に影響を与え癩癧として現れます。また、砂糖をとることでアドレナリンなどの子どもの興奮状態を引き起こすようなストレスホルモンが分泌されるため、癩癧につながる可能性があります。

### ②WHO（世界保健機関）のガイドラインによると、1日当たりにとる糖類の量をエネルギー総摂取量の10%未満（望ましいのは5%未満）に減らすよう推奨しています。

- ・1~2歳児…12~13g未満（スティックシュガー4本分）
- ・3~5歳児…15~18g未満（スティックシュガー6本分）

### ③幼児の砂糖摂取量を減らすポイント

- ・おやつを与える順番や、買う量を変える。
- ・おやつの量と時間を変える。
- ・飲み物の種類を変える。
- ・子ども自身におやつの目安量を知ってもらう。
- ・栄養成分表を確認して、砂糖がより少ないほうを選ぶ。

尾上地区子育てひろば【げんきっず】 令和6年9月24日発行  
 〒036-0242 平川市猿賀明堂139-1（はすね子ども園併設）  
 TEL：（0172）43-5623  
 ※つながらない時は、57-3430（はすね子ども園：木村、小田桐）まで  
 メールアドレス：hasune@jomon.ne.jp ホームページhttp://www.syuhokai.or.jp

## ★ 10月の活動予定

場所：子育てひろば【げんきっず】

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずデイ 《10時~12時》	・1日（火）・8日（火）・15日（火） ・22日（火）・29日（火）…身体測定が出来ます。 ※利用の際は前日までにご連絡ください。
親子サークル 《10時~12時》	・3日（木）『ウェーブバランスで遊ぼう』 ◆子供の体幹バランス、平衡感覚を養うことができる、緩やかな傾斜をつけ遊びの要素を高めた平均台です。置き方次第で何通りものコースが出来るので、無限に楽しめますよ！ ・24日（木）『小麦粉粘土あそび』 ◆口に入れても安心な小麦粉粘土を使って遊びます。感触を楽しんだり、手指の感覚を養ったりすることができます。 ※利用の際は3日前までにご連絡ください。
手芸サークル 《10時~12時》	【パッチワーク作り】・10日（木） ※初めての方はご連絡ください。 ◆パッチワークや小物作りの好きな方が集まり、それぞれ作りたいものを持参して作っています。興味のある方はぜひ参加してみませんか？連絡をお待ちしております。
クッキングサークル 《10時~12時》	【今月のおすすめメニュー】・16日（水） ◆子どもの人気メニューや季節のおすすめ料理・離乳食を紹介しています。
ボランティア 《9時~12時》	・12日（土）・19日（土）・26日（土） ※学生・一般の方が参加できます。 ※毎週、水曜日までに申し込みください。
育児相談《10時~16時》 【随時対応】	◆子どもの育ちや不安を感じる事など話してみませんか？子育てのヒントになるかもしれませぬ(o^-^o)
	※風邪の症状があったり、家族の中で風邪を引いている方がいたりする場合はご遠慮ください。 ※流行性感染症防止の為、活動が中止になることもあります。