

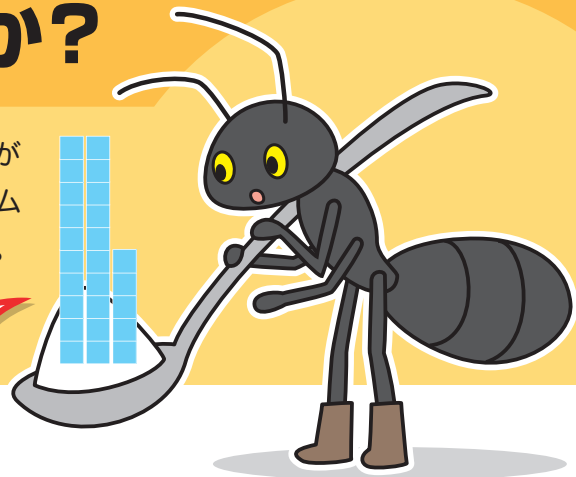
砂糖、摂りすぎていませんか？

砂糖は、気持ちをリラックスさせ、脳のエネルギー源となる栄養素ですが生きるために絶対に必要なものではありません。逆に摂り過ぎてしまうとムシ歯や肥満、糖尿病などの生活習慣病の原因となるため注意が必要です。

25g

大人1日あたりの砂糖の摂取量（目安）

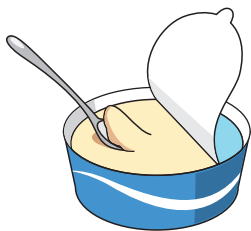
※世界保健機関（WHO）摂取量ガイドラインより



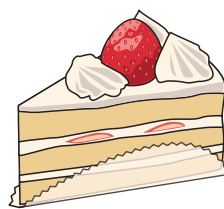
食品に含まれている砂糖の量



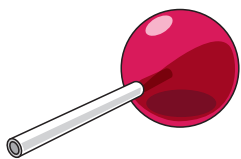
スポーツ
ドリンク
500ml
30g



アイス
クリーム
1個(120g)
24g

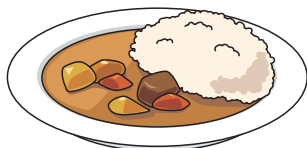


ショート
ケーキ
1個(70g)
24g



キャンディー
1個
4g

キャンディー
1個



カレー
1皿
6g

カレー
1皿



ケチャップ
大さじ1
4g

ケチャップ
大さじ1

砂糖は、おかしやジュースに含まれていると思われがちですが、料理の調味料やソースなどにも使われています。朝昼晩の食事に含まれている砂糖の量を考えると、おやつの種類によっては砂糖の摂取量をオーバーしてしまうことも……。

※目安であり、量により糖分の量は異なります。

? じゃあ、糖質ゼロならいいの？

糖質ゼロやカロリーゼロの商品には、砂糖の数百倍の甘味度がある合成甘味料（食品添加物）が使われており、毒性や副作用による健康被害を報告する研究機関も少なくありません。自分自身や成長期のお子さんの健康を守るためには、糖質ゼロだからと安易に合成甘味料を選ぶのは避けましょう。できる限り自然の食材から適量の糖分を摂取することが大切です。

日米で使われているおもな人工甘味料

- アスパルテーム
- アセスルファムカリウム
- サッカリン
- スクラロース
- ネオテーム



食品のラベルを確認してみましょう。

食育の最終目標は、「ムシ歯がないこと」ではなく「心身ともに健康であること」です。ムシ歯になったら「身体も危ない」というサイン。生活スタイルを見直してみましょう。