

☀️水分補給に気をつけましょう☀️

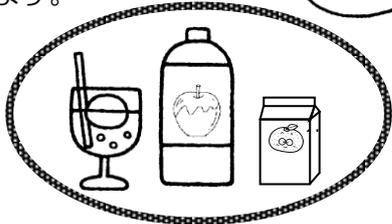
～水分補給の理想は甘くない麦茶やお水です～

子供たちは大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やイオン飲料などを中心に与えるのではなく、麦茶や白湯、水などの糖分の少ないものを中心にしましょう。

飲みすぎるとどうなるの？

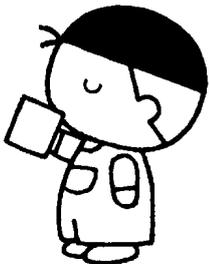
①食欲がなくなる

清涼飲料水に含まれる糖分が、一時的に血糖値を上げるため、食事の時には空腹感を感じにくくなってしまいます。



②甘味に慣れてしまう

乳幼児期に甘い味に慣れると、甘味嗜好に偏り、食事が思うようにすすまなくなります。



清涼飲料水の気になる点

①果汁100%の飲料でも甘味調整として、糖分や添加物が含まれていることがあります。



②砂糖不使用の飲料でも果糖などといった砂糖の仲間が含まれているものもあります。

砂糖



カフェイン

③カフェインなどの子どもに好ましくない刺激成分が含まれているものもあります。



野菜ジュースやイオン飲料について

～野菜ジュース～



～イオン飲料～

★イオン飲料は他の清涼飲料水と比較すると甘さ控えめのイメージがありますが、かなりの糖分が含まれています。ビタミンやミネラルを期待して利用すると、糖分のとり過ぎにつながる場合もあるので気をつけましょう。

★食事の中の野菜を食べることにより、栄養素や繊維をとるだけではなく、かじる、つぶす、唾液と混ぜるなど、かんで食べる力を身に付けることができます。しかし、野菜ジュースではそれができません。



「飲む」ではなくて「食べる」ことが大切

★ 清涼飲料に含まれる糖分チェック ★

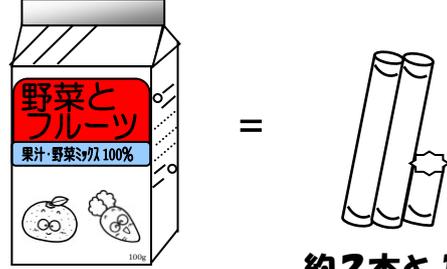
～5g入りのスティックシュガーに換算するとこの位になります～

『**幼児用りんごジュース**』
果汁 100%』 100ml



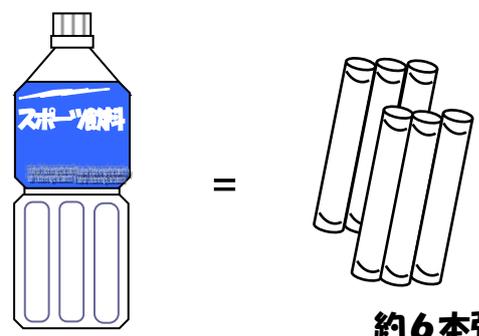
約2本と1/2本分

『**幼児用野菜ジュース**』
果汁+野菜汁』 100ml



約2本と1/3本分

『**スポーツ飲料**』
500ml



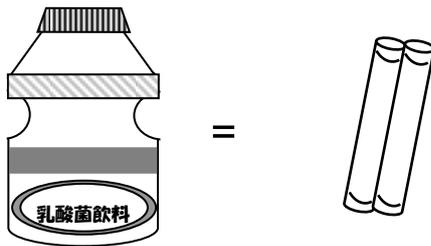
約6本強分

『**ベビー用イオン飲料**』
500ml



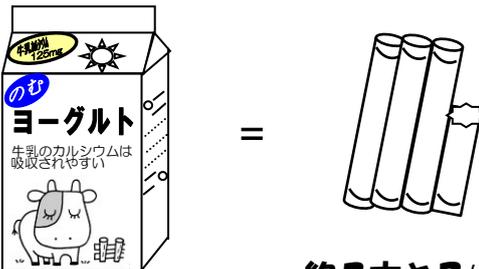
約5本と1/2本分

『**乳酸菌飲料**』
65ml



約2本分

『**幼児用飲むヨーグルト**』
200ml



約3本と2/3本分