

食事

2017年6月

夏日や真夏日の日もすでにあつたり、今年の夏も厳しい暑さになりそうですね。まだ身体が暑さに慣れていないので、熱中症に特に気を付けて、水分補給しましょう！今号は飲み物の話をします

水分補給は麦茶や白湯！

子どもが喉が渴いた時に飲むものは、栄養分、甘味のないものが一番です。

Why?

清涼飲料水

炭酸飲料や果汁飲料は、主に糖度 10～12%（甘い！）喉が渴いたといって飲んでいたら、食欲に影響し、虫歯、糖尿病の心配も。

100%りんごジュース 200ml でごはんに換算すると茶碗一杯分のエネルギーになるものも！

スポーツ飲料

アミノ酸、ビタミン、ミネラルなどの合成栄養素からなる飲料。糖度は 5～7%。飲みやすいよう味を重視したため、電解質補給を謳うも、経口補水液の 1/3 程度しかなく、脱水時に十分とはいえません。清涼飲料水の一部と考えた方がよさそうです。経口補水液とは、異なります。

全米小児科学会は、スポーツ飲料、エナジードリンクを「健康な子供に与えてはいけない」ものとして 2011 年に勧告しています。熱などのときも、経口補水液であってスポーツ飲料ではないとしています。

日本小児歯科学会でも、乳幼児の水分補給は「過激な運動や極端に汗をかいた時以外は普通の水を与える」「イオン飲料を水の代わりにしない」としています。CMなどで、水分補給＝スポーツ飲料と思いがちですが、日頃の水分はぜひ、麦茶や水にしたいですね。

カロリーゼロ、カロリーオフ

糖類ゼロなら安心？

安全性が不安なものも多く、健康障害も報告されています。「糖 + 添加物 + 水」の飲み物で、子どもは特に避けたいものです。糖が入らないものは添加物と水だけで出来ている、考えてみると恐ろしい飲み物です。

食品添加物の甘味料

アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物、アセスルファムK、スクラロース、ソルビトール、ステビア、セルロースなど。

カフェイン飲料

子どもはとりすぎると、交感神経を刺激しすぎて食欲減退します。また、中枢神経を興奮させて集中力がなくなり、不安感、イライラをもたらします。中毒性もあります。紅茶や緑茶などのカフェインよりも意図的にカフェインを加えた飲料は過剰摂取の危険性が強まります。

4～6 歳 25mg 以下/日。500ml あたり

緑茶 100mg コーヒー牛乳 35mg

紅茶 150mg 午後の紅茶 95mg

ココア 50mg エナジードリンク 160mg