



ジュース1本で砂糖何日分!? 子どもの砂糖摂取量知ってますか?

お子さんの1日の砂糖の摂取目安量を知っていますか? 市販のお菓子やジュースには想像以上の砂糖が含まれています。

★クイズ!!

Q. ペットボトル1本あたりに含まれる砂糖量はどちらの方が多い?



A. スポーツドリンク

B. オレンジジュース



⇒答え

B. オレンジジュース

スポーツドリンク1本(500ml)には、約30g、オレンジジュース1本(470ml)には約50gもの砂糖が含まれています。普段の水分補給はお茶や水を中心に、ジュースは時々のお楽しみにしましょう。



★普段食べているお菓子にはどのくらいの砂糖が含まれている? スティックシュガーに換算すると...

・グミ(1袋) ・飴(1個) ・チョコレート(1枚) ・ゼリー(1個) ・カップアイス(1個) ・ショートケーキ(1切れ)



※スティックシュガーの1本あたりの砂糖量は約3gです。

★子どもの砂糖摂取目安量

子どもの1日の砂糖摂取目安量は右表のようにとても少ない量です。子どもは大人よりも体重が軽く、血液の量も少ないため、砂糖を摂りすぎると血糖値が上がりやすく、身体の負担が大きくなります。

また、お菓子やジュースでお腹がいっぱいになると、食事が食べられなくなることも。元気に成長するために、砂糖の摂り方を見直してみましょう。

1日当たりの砂糖摂取目安量

年齢	男女とも
1~2歳	3g
3~5歳	5g
6歳以降	10g

※食品成分表2026(文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」準拠)より抜粋

★おやつは第4の食事です。

子どもの胃は小さく、1日3回の食事だけでは必要な栄養素を全てとることができません。子どもの間食(おやつ)は、不足しがちなエネルギーやビタミン、水分を補う大切な役割を担っています。

・おすすめのおやつ

エネルギー補給: おにぎり・パン(食パン・サンドイッチなど)・芋類(ふかし芋など)

たんぱく質・カルシウム補給: 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ)

ビタミン補給: 季節の野菜や果物

市販のお菓子には糖分だけでなく、脂質、塩分も多く含まれています。食べるときは、栄養成分表示を参考に、量に気をつけながら楽しみましょう。



問 子ども家庭センター 親子保健係 ☎356-6711

子育て支援アプリ「利府町リーふナビ」が「mila-eおやこ手帳」へリニューアルしました!

「mila-eおやこ手帳」では、これまでと同様に子育て支援情報や乳幼児健診など、町からのお知らせの配信や、子育て関連の講座のオンライン申込み、子どもの予防接種スケジュールの作成、接種忘れを防ぐための接種予定日のプッシュ通知やメールでのお知らせの受け取りができます。さらに、新たに「マイナポータルとの連携」により予防接種の接種歴を確認することができ、これまで以上に便利にお使いいただけるようになりました。

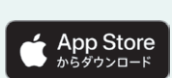
利府町リーふナビ内に登録されていた情報は「mila-eおやこ手帳」へ引き継ぐことができます。利府町リーふナビ内の「データ移行をはじめ」から移行操作を行ってください。

ご登録のない方は、この機会にぜひ下記の二次元コードからご登録ください。

現行の「利府町リーふナビ」は、令和8年12月31日をもってサービスを終了します。



<mila-eおやこ手帳 新規登録はこちらから>



問 子ども家庭センター 親子保健係 ☎356-6711