

歯科医院での食事指導②

子どもは甘いものを食べたらダメなの？！

子どもは甘いものが好きです。本能といってもよいでしょう。乳幼児はいろいろなものを口にしてみます。もし、そのとき、酸っぱいものや、ぬるぬるしたもの、苦いもの、香りの強いものを好んだら危険です。なぜなら、果物などは、酸っぱいときはまだ熟していない場合がほとんどで、それを飲み込んでしまうとお腹をこわすこともあります。また、食品が腐敗するとぬるぬるになりますし、毒が入ったものは苦い場合が多いのです。

逆に、果物やさつまいも、栗などは甘くなったときが食べごろで、「甘さ」が旬を教えてください。したがって、子どもが甘いものを好むのは悪いことではありません。

ただし、それは「甘いもの」であって、必ずしも「砂糖」が入ったものとは限りません。

子どもは、とうもろこし、甘栗、さつまいも、すいかなど、自然な甘みのあるものが大好きです。お母さんや大人を幸せにしてくれる、ケーキやチョコレートなど、「砂糖」が入ったものとは違うのです。

それらを区別しないで、一律に「甘いものはいけません」というのは間違いです。

脳は大食漢

子どもはさつまいもや果物でも満足できます。しかし、大人はそうはいかないでしょう。特に、アルコールとタバコを好まない人は「砂糖」の入っていないものでは満足できない方が多いと思います。全部やめてしまったら、ストレスがたまって子どもに八つ当たりしてしまうかもしれません。それほど、砂糖というものは精神面への影響が大きく、やめにくいものです。

勉強したり、考えたり、記憶しているのは私たちの「脳」です。脳の重量は、体重の2%程度しかなくにもかかわらず、全エネルギーの18%も消費します。つまり脳は大食漢の臓器なのです。脳は、ブドウ糖のみをエネルギー源にしています。それを、これまではご飯を中心としたデンプンで摂っていました。デンプンというのは、ブドウ糖がたくさん結合したものです。特に、ご飯のような粒食の場合は、消化吸収が遅いため、血糖値(血液中のブドウ糖)がゆるやかに上昇し、ゆるやかに落ちていきます。エネルギー源としての即効性はありませんが、「腹もちがよい」といえます。

それが、最近は甘いお菓子やジュース、スポーツドリンクなどでエネルギーを摂ることが多くなっています。砂糖や異性化糖は、消化吸収が非常に速く、即効性がありますが、血糖値が下がるのも速いのが特徴です。

私たちは食べ物を食べていないときも、脳を働かし、身体を動かすことができます。それは、肝臓や筋肉の中にグリコーゲンという動物性のデンプンを貯蔵しているからです。ところが、あまりにも吸収の速い清涼飲料水などでカロリーを摂っていると、グリコーゲンは増えないのです。つまり、年中エネルギーになるものを摂っていないと、血糖

値が保てなくなります。まさにこの状態を「ペットボトル症候群」といいます。当然、脳に十分エネルギーがいかなければ、考えることも、記憶することも、集中することもできません。それだけではなく、いらいらしていわゆる”キレる“状態になることがあるのも当然のことです。

私たちの身体は実によくできています。きちんと食事をしないで、砂糖が入っている食品ばかり食べていると、むし歯になる可能性が高くなります。むし歯は痛い、つらい…子どもがむし歯になったら、さすがに「これはまずい」と親なら考えるでしょう。

子どものおやつを砂糖の入ったお菓子ではなく、旬の果物にするといったことから、食生活を見直してみましよう。

次回は「偏食について」です。

2007.3/19

北山歯科クリニック

歯科衛生士 中山 清薫