

歯科医院での食事指導⑦

子どものおやつは食事

子どものむし歯予防を考えるうえで、間食は大きく関わってきます。特に、砂糖の影響が大きいことは言うまでもないでしょう。子どもの間食というと「お菓子」というイメージはありませんか？

子どもの小さい胃袋では、成長や運動量に見合うだけの食事を3回で摂ることが出来ません。そのため、3食以外に食事、つまり「おやつ」が必要になります。しかし、「おやつ＝お菓子」ではないのです。お菓子であれば、手軽に手に入り手間もかかりません。しかし、お菓子では腹持ちが悪くダラダラと食べ続け後を引きいてしまいます。その点、「おやつ」を「おにぎり」にしてあげると、しっかりと満腹になりますし、後を引きません。

怖い清涼飲料水とスナック菓子

1987年(昭和62年)に、家庭の食料費はお菓子が米を超えてしまいました。それほど、砂糖や異性化糖の入った食品が日常的に摂取されているのです。

和菓子というのは、米や餅、いも、くずが主原料で、そこに砂糖が入っているだけです。ところが、洋菓子のクッキー、アイスクリーム、ケーキ、チョコレートには、牛乳、乳製品、油脂類などが使われています。そのため、極めて脂質が多くなっており、そのぶん熱量も高いのです。

大人でも、きちんとご飯を食べた後には、洋菓子なら多少は食べれるかもしれませんが、和菓子は食べることが出来ません。これは、和菓子が米や餅などのデンプンを含んでいて重いためです。あるいは咀嚼することで、食欲にストップがかかるのかもしれませんが。子どもは、きちんとご飯さえ食べていれば、まんじゅうやようかんなどは食べれないのです。

ところが、同じ甘いものでも清涼飲料水は(炭酸飲料水、乳酸菌飲料、イオン飲料)は別です。子どもが食事をしながらジュースを飲んでいることは、ファミリーレストランでもよく見かける風景ではないでしょうか？ご飯は食べても、ジュースはおなかに入ってしまうのです。したがって、子どもの場合は清涼飲料水がお菓子よりも危険といえるでしょう。

そのなかでもっとも問題なのは、イオン飲料(スポーツ飲料)と乳酸菌飲料です。これらは“健康のために”子どもに飲ませている親が多くいます。

もう一つ怖いのは、スナック菓子です。スナック菓子は濃く味付けされているため、ほとんど咀嚼しなくても食べられる食品です。ご飯をおなかいっぱい食べたとしても、スナック菓子なら食べられてしまうのです。

スナック菓子は、脂肪含量が30～40%にもなります。これは、天ぷらの衣を食べているようなものです。子どもの全身の健康を考えると、スナック菓子は最も注意したいお菓子の一つです。

子どもにも、肥満や糖尿病が増えていますが、この原因を清涼飲料水とスナック菓子を除いては考えることは出来ないのです。まずは、子どものおやつをおにぎりとお水やお茶でいいということを、お母さん方に知っていただきたいのです。

2008.5.19

北山歯科クリニック

歯科衛生士

中山 清薫