



## VOL.30 幼児期のおやつは 甘いものだけでなく



### ■甘いものを食べすぎると…？

甘いものは、心にとっても必要なものです。ですが、お砂糖は1日5gくらいまでにしましょう。例えば、あめ玉1つに4~5g、炭酸の入った飲み物や清涼飲料水などは、100mlに10~15g程度のお砂糖が入っているのを目安に、お菓子や飲み物の量を考えてみましょう。

甘みは、活動するのに必要なエネルギーのもとになるので、子どもが生まれつきおいしいと感じる味です。しかし、甘みになれた食事を続けると、しょっぱい味、にがい味、うま味など、他の味覚を手に入れにくくなり、味覚が鈍くなってしまいます。その意味からも、味覚が作られる幼児期には、たくさん甘いものを食べたり、強い甘みのものを食べないことが大切です。



お口の相談室

渡辺ゆうぞう歯科クリニック

会津若松市石堂町3-49 tel.0242-37-2232 <http://w-yuzodent.com>



文責／院長 渡辺雄三

新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。

