

# しずおか健康長寿財団

## だより 33

### 第7回「ふじのくに 健康づくり ポスター・標語コンクール」作品募集

広く県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に「運動・身体活動」「食」の楽しさ・大切さなどを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

#### 第7回ふじのくに 健康づくり ポスター・標語コンクール

##### 【テーマ】

- ① 運動・身体活動
- ② 食育

※ポスターの部・標語の部は学年を問わず2つのテーマから選択可

##### 【対象】

テーマ①②とも、県内在籍の小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の児童・生徒

##### 【応募方法】

締切 令和2年9月3日(木)

ポスターの部は作品の裏面に応募用紙を貼り付け、標語はハガキに氏名、学校名、学年を記入し郵送してください。(学校でまとめる場合は、氏名、学年を記載)

##### 【応募・問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団(しずおか健康いきいきフォーラム21事務局)  
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70  
TEL: 054-253-4221 FAX: 054-253-4222  
Email: ikiiki21@sukoyaka.or.jp

参考 第6回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール最優秀作品(県知事賞)  
※学年は入賞当時(昨年度)のものです。

#### ポスターの部



清水町立清水小学校  
戸田 紳之亮さん(2年)



浜松市立新津小学校  
中村 瑠樹さん(6年)



磐田市立磐田第一中学校  
鈴木 毘羅さん(2年)



静岡県立浜松江之島高等学校  
高橋 菜摘さん(1年)

#### 標語の部

考えて あなたの煙 誰が吸う？

静岡市立長田中学校 小林 桃花さん(1年)

健診は 自分の体を 知るチャンス

静岡市立清水第四中学校 鈴木 亜彩さん(1年)

### ○「熟年メッセージ」の作品を募集します

熟年となった今だからこそ挑戦してみたいことや次の世代につなげたいあなたの経験などを人生の語り部として発表してみませんか？

対象者	静岡県内に居住し、ご自分を熟年だと思う方 グループも可(2人~5人)
テーマ	自由です。「次世代に伝えたいこと」「私の生きがい」 など、何でも可能です。
応募形式	文章(2,000字以内)、音声・映像(10分以内)で発表 してください。作品は原本とともに、コピー5部添えて 提出してください。 文章の場合、縦書きA4判400字原稿用紙20×20行 を使用(財団HPからもダウンロードできます)
応募締切	令和2年10月20日(火) ※当日消印有効です。
賞	グランプリ(1点)、準グランプリ(1点)、 はつらつ賞(6点) 入賞者には、賞状と副賞を授与します。



令和2年度募集チラシ

#### 【お問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団 Tel 054-253-4221

## 〈保健指導講話〉 暑い夏！冷たいおやつや飲み物の砂糖の量にご用心！



塩田 真苗  
総合健診センター  
保健師

### ●砂糖の摂り過ぎになっていませんか？●

7月に入り、いよいよ梅雨が明けると、ついに暑い夏がやってきますね。

今回は、そんな暑い夏に摂りたくなる冷たいおやつや、飲み物の砂糖の量についてのお話をいたします。

夏の冷たい間食は、味覚として甘味を感じにくく、驚くほどの砂糖が入っているのに、気が付かずたくさん食べたり飲んだりしてしまいがちです。WHO(世界保健機関)は、2015年のガイドラインにて、1日の砂糖摂取量\*1について、成人で1日当たり約25gに抑えると、より健康につながる可能性があるとして推奨しています。つつい手を伸ばしてしまうおやつや飲み物をたくさん摂り過ぎないように気を付けていきましょう！



\*1 WHOの砂糖摂取量とは：遊離糖類(free sugar)を指しており、主に単糖類と言われるブドウ糖や果糖、二糖類のショ糖(砂糖)で、これらを多く含む飲料や菓子類などが対象となる。なお、WHOの摂取量にはコメなどの炭水化物や野菜由来のデンプンなどは組み入れていない。

### ●砂糖の量に衝撃!!冷たい飲食物の砂糖の量に注意しよう●

市販の商品には、食品表示法によって栄養成分表示が定められています。間食の砂糖の量を知るには、表示の中の炭水化物の量に着目しましょう。

正確には、炭水化物の量は「糖質」「食物繊維」を含んだ合計量であり、砂糖の量は主に「糖質」で示されます。しかし日本には、これらの表記義務が無い為、商品によって表示が有ったり無かったりします。そのため、炭水化物の量がおおよその「砂糖」の量とほぼ一致すると考慮し、表示をよく見て選ぶよう心がけましょう。

(※食物繊維量が掲載されている場合には、「炭水化物量」-「食物繊維量」で砂糖の計算をしてみましょう)

### ●実際の砂糖の量を見てみよう● ※日本食品標準成分表2015年版(七訂)の炭水化物量を参考値とした

代表的なおやつや飲み物に含まれる砂糖の量(g) ( )内はスティックシュガーの本数 スティックシュガー1本=3g	
缶入コーヒー(加糖) 190ml	12.7g (4.2本)
アイスcream 1個=100g	22.4g (7.5本)
サイダー 500ml	51g (17本)
かき氷(いちご) シロップ35g	17.3g (5.8本)
100%オレンジジュース 200ml	20.7g (6.9本)
カスタードプリン 1個=70g	10.3g (3.4本)
スポーツドリンク 500ml	25.5g (8.5本)
シュークリーム 1個=60g	15.2g (5本)

### ●糖質の摂り過ぎによる体への影響●

☆**糖尿病**……日常的な糖質の摂り過ぎは、血糖値を上手にコントロールする機能が徐々に失われ、常に血糖値が高い状態が続き、生活習慣病のひとつでもある糖尿病になる可能性が高まります。糖尿病になると、三大合併症である網膜症・腎症・神経障害をしばしば伴います。また、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病のリスクも高まります。

☆**肥満や脂肪肝**……摂取した糖質は、体内で消化され、最終的には小腸で分解されて、体に吸収されます。その後肝臓を通過し、一部は血液中に放出されて全身の細胞を動かすエネルギーとなります。ただし、残りは肝臓や筋肉にグリコーゲンとして蓄えられ、再びエネルギーとして使われますが、摂り過ぎた糖質は、中性脂肪となり肝臓や脂肪細胞に蓄積されます。これが過剰に蓄積されると肥満や脂肪肝になります。

☆**虫歯**……虫歯になる原因は、虫歯菌という細菌が歯に感染するためです。虫歯菌が口の中に潜んでいる状態で糖分を含んだ飲食物を摂取すると、それを利用して虫歯菌が歯にべったりとくっつき、虫歯菌が作り出した酸で歯を溶かし感染していきます。つまり、甘いものを頻繁に口に入れるということは、口の中に糖分が長く留まることになり、これが虫歯の原因になります。

### ●間食習慣を見直して、暑い夏を元気に過ごしましょう●

- 規則正しい生活を意識する
- 1日3食をきちんと食べ、間食の食べ過ぎを防ぐ
- 間食の「栄養成分表示」を確認し、砂糖の少ない物を選ぶ(炭水化物量を参考値にする)
- 飲み物は、水やお茶を摂取するように心がけ、外出時は、水やお茶の入った水筒を持参する
- お腹が空いているときに買い物にいかないようにし、買いだめもしない
- 甘いものを食べたり飲んだりする時間を決める(日中の14時~15時が最適です)
- 自分が食べたり飲んだりする分を分けてから摂取する(食べる量・飲む量の見える化)
- かかりつけ医がある方は、主治医によく相談の上、間食を摂取する

#### (参考文献)

- ・World Health Organization. Sugars intake for adults and children Guideline.2015.
- ・厚生労働省.日本人の食事摂取基準(2015年版)策定検討会報告書.2014
- ・ひと目でわかる 糖質量事典.成美堂出版.2019
- ・第三期特定健診・特定保健指導ガイド.南山堂.2018.

これでなく茶 やさしさのブレンド

中北薬品株式会社

名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 海伊ビル

販売協力会社 / 有限会社キスラ

名古屋市中区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

なかきたオンラインショップ 検索

名古屋城本丸御殿 復元を応援します。