



すえなが歯科医院

★NEWS PAPER★



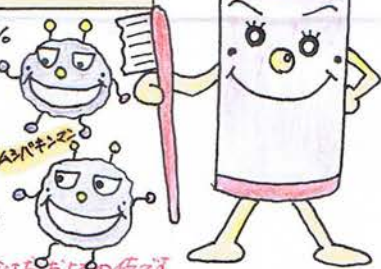
2007. 7月号 vol.9



7月に入りいよいよ夏本番を迎えようとしています。今年もうたるとは暑さが続くのでしょうか…。暑がりの私にとっては異常気象と言われている今年の夏が怖いです。さて、今月は引き続きおやつについて書いていこうと思います。おやつ=お菓子ではないとはわかっていても、子供はお菓子が大好きです。お菓子を食べたばかりはいけません!!とまではいませんが、お菓子は時間と量を決めて規則正しく与えるようにしましょう。

砂糖

3才ぐらいの子どものおやつ量は1日の食事の量の10~15%ぐらいとし(150kcal~300kcal)、エネルギーだけでなくタンパク質やビタミン・カルシウムなど栄養のバランスも考え与えましょう。例えば牛乳1杯とふかしもち半分(100g)で250kcal、また牛乳1杯とビスケット5枚で270kcalぐらいにはなります。参考にしてください。皆さんはお菓子の中にどのくらい砂糖が入っているか知っていますか? 次の資料を参考にしてください。*成分表は「四訂日本食品標準成分表」を参考にしています。成分はおおむねの値です。



	砂糖の量	成分		砂糖の量	成分
ケーキ100g 	8個 	カロリー: 425kcal カルシウム: 37mg 炭水化物: 43.9g	プリン 	4個 	カロリー: 157kcal カルシウム: 86mg 炭水化物: 19.8g
カステラ1枚 	11個 	カロリー: 164kcal カルシウム: - 炭水化物: 32.5g	アイス 	6個 	カロリー: 298kcal カルシウム: 144mg 炭水化物: 40.5g
チョコレート 	6個 	カロリー: 365kcal カルシウム: - 炭水化物: 35.4g	あめ 	1個 	カロリー: 129kcal カルシウム: - 炭水化物: 25.9g
ヤクルト 	21個 	カロリー: 49kcal カルシウム: - 炭水化物: 11.3g	ホットケーキ(120g:2枚) 	8個 	カロリー: 188kcal カルシウム: - 炭水化物: 39.6g
コーヒー 	7個 	カロリー: 67kcal カルシウム: 29mg 炭水化物: 14.1g	コーラ 	8個 	カロリー: 98kcal カルシウム: 5mg 炭水化物: 25g

キシトール

キシトール商品



キシトールとは、多くの果実や野菜中に天然で含まれる自然の甘味料です。キシトールがむし歯を防ぐ理由として2つ!!
1は甘味料だけれどむし歯の原因にならない事、エロシオンむし歯の発生進行を防ぐという事です。しかし、キシトールだけではむし歯を防ぐ事は出来ませんので毎日のホームケアも頑張ってください!!

*砂糖の量は角砂糖とあわせています。角砂糖1個の総エネルギーは14kcalです。



〒852-8003
長崎市旭町6-1 タワーコート3F
TEL 095-834-1188