

コンシェルジュ便り

【お問い合わせ】

2025.10月号

福祉・子育て課 子育て未来グループ ☎42-2506

秋と言えば、食欲の秋ですね！子どもが元気に成長していくためには、糖質やタンパク質、脂質、ビタミンやミネラルなどたくさんの栄養素が必要です。その中でも特に糖は脳の栄養になって、脳を育てたり、筋肉を動かすエネルギーになる栄養素です。しっかり食べて欲しいですが、その取り方には工夫が必要です。

すい臓は消化酵素を作る要

糖を体の中に届けるために、血糖を下げる「インスリン」というホルモンがすい臓から出ますが、子どものすい臓は小さく機能も未熟です。2歳では、糖を消化する力が成人の70%程度しかありません。そのため、インスリンの分泌が十分ではなく、高血糖になりやすいです。すい臓の機能は大体4歳前後に完成すると言われています。

血糖値が高くなると？

糖は血液にあるタンパク質（赤血球、白血球など）とくっつくため、細胞に必要な酸素が運べなくなったり、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなったりしてしまいます。脳や筋肉が育つための栄養や酸素が行き届かず、子どもの成長の妨げになってしまいます。また高くなった血糖を下げようと、すい臓はフル稼働してインスリンを出します。一生に使えるインスリン量はほぼ決まっているため、インスリンの先使いで将来インスリンが枯渇してしまう可能性にも繋がりがかねません。

インスリンの使いすぎは？

インスリンは無限に作られるわけではなく、幼少期からの先使いは子どもの体に負担をかけます。無駄使いの原因になりやすい糖質は、単純糖質といった砂糖やジュースなどの甘いものが代表的です。

単純糖質・・・果物、ジュース、菓子、酒など

糖

分子がバラバラ

即吸収

血糖値が急上昇

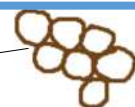
急いで血糖値を下げようとする

インスリンが短時間でたくさん必要・すい臓への負担大

吸収された糖は脂肪になりやすい

複合糖質・・・ごはん、パン、麺など

糖



分解・吸収に時間がかかる

血糖値はゆるやかに上昇

インスリンはゆっくり使用・すい臓への負担少

吸収された糖は活動エネルギーとして消費される

分子がくっついている

甘い物は食べれば食べるほど欲しくなる！？

私たちの脳には、欲求が満たされることによって幸福を感じる報酬系という回路があります。報酬系は糖が入ってくるたびに“糖を摂取することで得られる満足感”の値が上がっていくので、上限なくいくらでも欲しいと感じるようになっていきます。日常的に甘い物を口にする習慣がある場合は、食べる頻度と量を減らして満足感の値を下げていきましょう。

「甘いもの」を習慣化するリスクとは？

「甘いものの食べ過ぎ＝虫歯になる」というだけでなく、お菓子に代表される糖質（単純糖質）の過剰摂取は、子どもが「怒りっぽくなる」「落ち着きがなくなる」といったことに繋がることもあります。

なぜ？

単純糖質の摂取を繰り返すことで、インスリンだけでなくアドレナリンなどのホルモンが出すぎた状態となり、血糖値が不安定になると同時に精神的にも不安定な状態になってしまうことがあるため

まずは「甘いものは3日に1回」などと食べる頻度を減らしてみましょう。

「見せない、買わない、持ち込まない」ようにすることもオススメです！

サツマイモ、カボチャ、果物、するめ・・・等遊びなどで報酬系を刺激する方法も！

