

新規事業

飲料・菓子類に含まれている砂糖の含有量

食品名	1個または一人分中(g)	備考
菓子類		
カステラ	17.5	1切 = 50g
ビスケット	5~7	1個 = 10gを3個
クッキー	7~10	1個 = 6gを5個
ショートケーキ	17.4	1個 = 60g
クリームパン	21.8	1個 = 75g
ゼリー	19	1個 = 100g
ヨーグルト	10	1個 = 100g
チョコレート	22~40	1枚 = 55~100g
チューインガム	14~20	2枚 = 3~4gを6枚
キャラメル	18.6	1個 = 3gを10個
アイスクリーム	16.7	1個 = 100g
飲み物		
乳酸菌飲料	14.5	1本 = 100cc
コーヒー飲料	18	1本 = 200cc
炭酸飲料	24~31	1本 = 250cc
スポーツ飲料	15~25	1本 = 250cc

【与える時の注意】

時間と量を決めて与えましょう。

くだもの、牛乳および乳製品、芋類等をつまみ合わせさせて与えましょう。

甘いお菓子、甘い飲み物はなるべく控えましょう。

おやつ後のブクブクうがいや歯磨きの習慣をつけましょう。

次のような与え方はやめましょう。

- ・お菓子を袋ごと与える
- ・遊びながらだらだら食べる
- ・寝る前にも食べる

【適量と考えられる1日の摂取基準量(おやつはこの半分が目安です)】

0歳~7か月 15~20g
 (歯牙萌出期)
 7か月~2歳6か月 20g

25g(乳歯むし歯初発期)

2歳6か月~5歳 25~30g(乳歯むし歯拡大期)

5~9歳 30~45g(永久歯むし歯初発期)

小児のう蝕抑制運動に関する答申書より

禁煙教室

たばこの害については、認識されているかたが多いと思いますが、実際にわかっているかたが少ないのがたばこです。

喫煙者を対象に、たばこの害ややめる方法などについて、具体的にアドバイスします。10月ころから開始予定です。

広げよう子育て

支える地域の輪

子どもたちは、次代を担う「未来の大人」。近年、子どもを取り巻く環境は親の世代と比べて大きく変化しています。そうしたなかで、子どもたちが健やかに育つことのできる環境をつくることは、すべての大人の役割です。家庭や学校だけでなく、地域や企業など社会全体で、子どもを大きく育む環境づくりを考えましょう。

近年、子どもたちをめぐって、いじめや不登校、引きこもり、少年の非行や犯罪の増加、子どもが被害者となる犯罪の増加など、暗い事件が相次いでいます。次代を担う子どもたちを健やかに育てるために、社会全体の大人が、そのための環境をつくっていかねばなりません。

子どもが危ない

近年、子どもたちをめぐって、いじめや不登校、引きこもり、少年の非行や犯罪の増加、子どもが被害者となる犯罪の増加など、暗い事件が相次いでいます。次代を担う子どもたちを健やかに育てるために、社会全体の大人が、そのための環境をつくっていかねばなりません。

地域で子育てを支える

地域は子どもと家庭にとって最も身近な場です。子どもを見守る地域の大人の存在は、犯罪や非行、児童虐待などから子どもを守ります。

地域の人のつながりは、子育てをする親にとって身近に相談できる人がいるという安心にもつながります。地域の子育てのサポートとして、地域の大人の役割が重要になっていきます。

子育てに悩む親たち

子どもの成長に最も大きな影響を与える環境は家庭

