



教室の窓から⑤

先週の15日(木)の5時間目の教室を窓から見てみると、2年2組で道徳科の授業が行われていました。教科書の「どうしてないてるの」という題材をもとに、「ものやおかねをたいせつにする心」について考える授業をしていました。登場人物のみっちゃんは、自分の教科書に落書きをしてしまいます。落書きされた教科書の「かけるさん」と「ふみよちゃん」は、泣いてしましますが、落書き帳の「らくちゃん」は、平気です。子供たちは教科書になりきって演技をしたり、自分の考えを積極的に発表したりしながら、教科書と落書き帳には、使われ方があり、それに沿った使い方をすることが物を大切にすることであることに気づき、物を大切にしようとする心情が高まっていきました。子供たちは、自分の身の回りの物の気持ちや、物を大切に使うことについて「これからは、物には絶対優しくしていきたい」「『自分を高める』や『人に優しく』につながっていると思ってもなかったけど、物を大切にしていきたいです」と考えを深めていました。



甘いのに「カロリーオフ」!?

コンビニでついつい手に取ってしまう炭酸飲料ですが、これは200kcal以上はあります。ただ、「ゼロシュガー」「糖質オフ」として販売されている炭酸飲料には「0kcal」と書かれています。カロリーとは、人間が活動する上で必要なエネルギーのことですが、この炭酸飲料のカロリーの差は、使われている甘味料の違いによるものです。普通の炭酸飲料には、「果糖ブドウ糖液糖」や「砂糖」など、トウモロコシやサトウキビなど天然由来成分を使っています。一方、「0kcal」の方には、「スクラロース」や「アセスルファムK」という、人工的に作られた合成甘味料が使われています。この合成甘味料は、舌にある味蕾に結合しやすいので、ごく少量でも甘みを感じやすいという特徴があります。なんと感じる甘さは、砂糖の200倍~600倍といえます。だから、使う量がごく僅かでも、飲み物を甘くすることができるのです。食品表示基準では、100mlあたり5kcal未滿の飲み物はカロリーを0にしてよいと定められています。このため、全く含まれていないというわけではないのです。



ちなみに先ほど紹介した、「スクラロース」や「アセスルファムK」は、胃酸や熱にも影響されず、体内では吸収されないため、カロリーは0です。ただ飲み過ぎると体にもよくないため、厚生労働省は、「体重20kgの子供の場合、500mlのペットボトルで3本程度を目安としているそうです。

最近、糖質は避ける傾向にありますが、人間の体には欠かせない栄養素の一つです。特に砂糖に含まれるブドウ糖は、脳の活動のエネルギーになります。これは人工甘味料に代わりはできません。糖質もバランスよく摂取することが大切です。