たんぽぽ

第4号　令和8年3月

社会福祉法人　岩手愛児会
たんぽぽ病児保育所
（子どもは未来もりおかこどもクリニック）
〒020-0102
盛岡市上田字松屋敷11-14
TEL　019-662-5619
携帯　070-1736-3793
E-mail　tanpopo@aiji.or.jp
<ライン予約できます>
要）前日予約/小児科受診

お子様の御入園　入学　進級　おめでとうございます

嬉しい♪たのしい♫わくわくする心躍って笑って元気に過ごそう！

小学校入学を控えた新一年生さん！

麻疹・風疹の予防接種は済んでいますか？お忘れの方は3月中に接種に行きましょう。
おたふく風邪の予防接種2回目の方も入学前に済ませましょう。ムンプス難聴を防ぎましょう。

うたを歌おう！

♪音楽の効果は、医療には、音楽療法があり不安や痛みの軽減、
リラックスを引き出す等、いろいろな効果があります。
♪子ども達の音楽療法は、たのしい♪音楽を通して自分を表現し、遊びながら
「できた！」楽しさで自信を持つようになります。
音楽に触れ心穏やかになり癒しと、声を出して歌うことは
病気の予防とストレス発散効果もあり元気をもたらします。

赤ちゃんは、お腹にいる時から歌い語り掛けをすると、声を出しお喋りの学びと沢山の感情が芽生えてきます。
パパやママは親から育てられた潜在意識で子育てが始まり 笑いかけや優しい声掛けは受け継がれています。
子を思う大切な気持ちは繋がっています。そして、子どもの脳の神経シナプスがめちゃくちゃ発達していきます。

「知って選ぶ！」人工甘味料について

材料成分を確認する!!
気にして選ぶと善き♡

人工甘味料を「知って選ぶ」ことが成長期の子どもの未来を守る最良の方法♥
「完全排除」ではなく食べる飲む頻度と量を減らすというスタンスを持つことが良いです。
子どもは成長するために細胞増殖が盛んです。また、代謝酵素が未熟で感受性が高いです。
多く摂取すると頭痛やめまい、低血糖やうつ症状の原因にもなります。

アセスルファムK…腸内環境バランスを崩し肥満や糖尿病や腎臓への影響で消化リスクあり。
アスパルテーム…神経系の影響があり、頭痛やめまい、すい臓のインシュリン分泌にも影響。
スクラロース…砂糖600倍の甘さ、脳が誤作動を起こし血糖コントロール調整を乱す指摘あり。
（スプレンダ）　消化不良や免疫、内分泌の異常を引き起こす可能性があり懸念されています。

私たちは自然の恵みの、天然の塩、天然の砂糖などを頂き、自然と一緒に生命を維持しています。

以下の物に人工甘味料が使われています。時々にして常飲食はやめましょう。
（甘味があり低カロリー、経口補水液イオン系の飲料ゼリーにも入っています。）
天然塩からミネラル除去し、1963年から販売した食塩（99.9%Nacl）の人工物質が20年経過以降、生活習慣病が増加しました。
ちなみに、食塩。塩化ナトリウムは化学物質です。腎臓病（ナトリウム排出しにくい）リスクあります。
むくみが気になる時は、塩化ナトリウム（別名：食塩/精製塩）や減塩調味料を控えましょう。

※発熱中や胃腸炎の時は、砂糖やブドウ糖の補給がポイントとなります。
低血糖の防止のためです。　低血糖とは、血液中の糖分が不足すること。
子どもは、夕食抜きで寝た場合は　朝に低血糖になり起こりやすい
（起きられない、よく寝る、ぐったり動かない、覇気がない等）
糖分の速攻補給でエネルギー回復を！
→対策は、シロップ煮（桃、みかん）、綿あめ、ヤクルト、ネクター
ジュース、フルーチェ、金平糖、ラムネ、ゼリー等を食べる。

※　以下のものに　人工甘味料が!!入っています。
常飲食するのではなく、時々にしましょう！

食品の一部です）原材料名と記載の成分をみてみよう!!

天然塩がすごい！

塩も、ミネラル豊富な天然の
海塩や岩塩に置換えてみましょう。
塩化Na、塩化K（塩辛く感じる）
減塩調味料の副作用で浮腫むのよ。
OS-1を常飲して腎臓病で入院と
なる人も出ているの。
気をつけましょう。

グミやキャンディーなど
ジュースにも人工甘味料が
入っています。低カロリー
ばかり食べると低血糖に
なり動けなくなるからね。
気をつけましょう。

糖尿病の方は、人工甘味料の脳の誤作動による
血糖コントロール不良に気をつけてね。
腸で甘味を感じ消化管ホルモン（インクレチン）
がインスリン増加となり糖の取り込み促進（肥満）
となることもおこる。