

砂糖なし育児はじめました。

子供と一緒にシュガーコントロールを実践する方法。(ネット記事です)



砂糖断ちなんて自分には無理だと思っていませんか？

[【シュガー・ブルース～家族で砂糖をやめたわけ～】に学ぶ、砂糖中毒から抜け出すヒント。](#)

[砂糖業界の闇に迫る！この世の中のたった 100 人が全てを支配している事実。「シュガー・ブルース家族で砂](#)

[糖をやめたわけ」主演アンドレア・ツルコヴァー監督に単独インタビュー！](#)

しかし、私自身は砂糖断ちの記事を読んでも

「砂糖断ちなんて無理じゃない？」

と、遠い異国の話のように感じていました。

加工品にはなんでも砂糖が入っているし、砂糖を避けたら食べるものがなくなってしまう、と思っていました。

しかし突然砂糖断ちが必要に迫られました。

それは、子供のむし歯でした。

当時1歳半だった次女は1歳半健診で初期むし歯を指摘されました。

むし歯が進行してしまったらどうしよう！！と怖くなり、食べるたびに歯を磨いたり、四六時中歯のことを考えてしまいう日々が続きました。

どうしたらむし歯が進行しないか調べていたところ、こんな本を見つけました。

むし歯の発生は、歯みがきよりも、歯ならびよりも、じつは、食生活のなかで「糖分を、どのような形で、どれくらいの頻度で摂取しているか」で決まります。

この「むし歯の発生に関する糖分」とは、でんぷんのような多糖類はのぞいて、単糖類と二糖類一つまり、砂糖やブドウ糖果糖液糖、みりんの糖分、果物の果糖などを指します。

【むし歯の発生に関する糖分とは】

ぶどう糖、ザラ目糖、グラニュー糖、白砂糖、三温糖、氷砂糖、和三盆、てん菜糖、黒砂糖など、いわゆる「シュガー」「砂糖」といわれるもの。ほかに、果物の果糖、みりんの糖分、メープルシロップ、はちみつ、水飴など

引用「[ちいさい・おおきい・よわい・つよい no.98—こども・からだ・こころ BOOK 歯にいいレシピ!!](#)」

この本を読んで、「砂糖」とつくものを使うのをやめてみよう！と思い、毎日コンビニでお菓子を買っていた生活から、砂糖を全く使わない生活に変わりました。

コンビニのお菓子漬けだった私たちのような親子ができたので、あなたも必ずできます。

その方法をお伝えします。

## 【STEP1】甘いものを天然の甘味料に置き換える



いきなり甘いものやお菓子を控えたりやめたりするとツライですし、食べたい気持ちが爆発してしまうので、まずは味覚をリセットするところから始めましょう。

INYOU では砂糖の代用品として煮切りみりんや麴糖を紹介しています。

[知ってる？本みりんは超低 GI 調味料！砂糖の代わりに最強の調味料【煮切りみりん】](#)

[お菓子にもドリンクにも使いまわせる万能甘味料。ノンシュガーでおいしい【麴糖】の作り方。](#)

我が家では煮切りみりんを最低限の量にとどめて使用しています。

## 【STEP2】料理に使用している砂糖をなくす

和食に関する日本独特の問題で、お寿司に砂糖、煮物にみりん、酢の物に砂糖など、和食には甘みが含まれがちです。

私の場合、夫が甘い味付けの料理が苦手だったので、昔から料理に砂糖を使わないようにしていました。

しかし、ずっと見落としていたのはめんつゆでした。

市販のめんつゆにはどうしても砂糖が含まれていて、砂糖不使用のめんつゆも売られてはいますがとても少数です。

我が家ではめんつゆを手作りしています。

### めんつゆレシピ

《用意するもの》

しょうゆ・・・200ml

みりん・・・200ml

出汁昆布・・・1枚

かつおぶし・・・ひとつかみ

干し椎茸・・・6個

### 《作り方》

1. しょうゆ、みりん、出汁昆布、かつおぶし、干し椎茸を鍋に入れて一晩おく
2. 翌朝、ひと煮立ちさせたら完成

引用「エコな生活」マキ著

いつでも簡単に作れるよう、計量できる保存容器を使用しています。

調理するときは、天然塩で味を整えます。

甘酒や天然甘味料を料理に使う際も、作る段階で甘みを足す必要があるかどうか一度立ち止まって考えてみてほしいです。

こうして調味料から攻めることで甘みの感覚が正常に戻ってきて、砂糖が入っていると「焼け付くような甘さ」だと感じるようになりました。

## 【STEP3】甘いお菓子を食べたら丸2日あける

甘みの間隔を取り戻してきたところで、甘いお菓子を食べたら丸2日あけるステップに進みましょう。

私は子供にこんな風に伝えました。

「お母さんは、甘いジュースを飲んだり、甘いお菓子を食るとあなたが怒りんぼになったりするのがイヤなんだ。お菓子の日を決めて食べる量を減らしたいんだけどいいかな？」

次女(1歳)はともかく、長女(4歳)がどう答えるかな？と思ったら意外にも

「うん、いいよ！」といいお返事でした。

今まで毎日お菓子を食べていたところから3日に1回に減ったことでわかったのは

- 寝グズ、起きグズが激減
- 痲癢が少なくなった
- ガマンできるようになった(欲望をコントロールできるようになった)

自分自身のイライラも減って、砂糖が体に起こしていた影響の大きさに気がつきました。

お菓子の代わりに食べているもの



お菓子の代わりに食べるようになったのは、基本的にはお米。塩むすびです。

最初はとてもイヤがられました…

しかし断固として「お菓子の日じゃないから、今日のおやつはこれだよ」と伝え続けました。

せんべいやお団子は OK にしていて、時間があるときは子供とお団子を作ります。



きな粉は砂糖を入れずに、あんこはりんごで炊く砂糖不使用のものを作ります。



【砂糖不使用りんごあんこのレシピ】

[翌日も柔らかくてもっちり！かたくならない絶品「豆腐白玉団子」の作り方、教えます。](#)

[ノンシュガーでも大満足。りんごの甘味だけでつくる「あんこ」と「おしるこ」の作り方。](#)



お米と並ぶ定番おやつはさつまいもやかぼちゃ。



くみんちゅさんのかぼちゃの塩煮レシピで、かぼちゃを甘〜く煮ることができるようになりました。

[【食養レシピ】基本に戻ろう！甘みを最大限に引き出す『かぼちゃの塩煮』の作り方。](#)

INYOUには砂糖不使用レシピがたくさん掲載されているので、本当に重宝しています。

出先でおやつがなくなったときは、コンビニの干し芋やスーパーの焼き芋を買っていました。

## 【STEP4】お菓子の間隔を一週間あける



お菓子を食べたら丸2日あけられるようになったころ、こんな文章が目にとまりました。

### 【ムシバの少ない北欧に学ぶもの】

ノルウェー、スウェーデン、フィンランドではムシバは極めて少なく、子供は皆美しい歯をしています。

北欧でムシバが少ない理由の第一は、土曜日をお菓子の日と決めていて、ほかの日に甘いものを与えない節度ある習慣にあると思います。

日本では親の教育的態度が確立しておらず、子供を甘やかしたり放任したりしてお菓子も節度なく与えてしまいがちです。

引用「歯で守る健康家族」丸橋賢著

確かに子供にルールを決めることなくお菓子を与えてしまっていたなあと反省し、週に1日お菓子の日を決めることにしました。

子供には「お菓子の日は○曜日だけにしたいんだけど、いいかな？」と伝えたら

「えーお菓子食べたかったー」という答えでした(笑)

(曜日の感覚はまだよくわかっていない頃でした)

## 【STEP5】砂糖断ちへ！！

お菓子は週に1度だけ、というルールが定着してきたころ、私は悩んでいました。

砂糖を一切やめたほうがいいのかな？

でもお友達が食べているのにうちの子だけがマンサせるのはかわいそうなのかな？

中途半端に食べさせる方がかわいそうなのかな？

こんな風に揺れていたある日

「市販のお菓子を食べさせたことがない」というママ友の話を聞いて、驚きのあまりひっくり返しそうになりました。

お菓子もそうですが、アイスやかき氷なども一切食べさせたことがないそうです。

そのママ友の子は幼稚園年長さんの6歳と2歳の兄弟。

私は子供を撮影する仕事をしているので、小さい頃からぐずり止めに飴やお菓子を口に入れられている姿をよく

みていたので、6年もお菓子を食べないなんて本当に信じられませんでした。

6年間もお菓子食べさせたことがないなんて、どうやって？なんで？と私の知りたがり病が爆発し、そのママ友

の行動をよーく観察するようになりました。

食べているものは干し芋や甘栗、おにぎりなど。お友達がお菓子を食べていても、ママがお菓子を食べていて

も、子供たちは別のものを食べていました。

特に欲しがっている様子も、我慢している様子もありません。

その子たちは、西原式育児という育児法で育てられていたので、お菓子の解禁も遅かったようです。

新常識！1歳半からの離乳開始で「魔のイヤイヤ期」を経験しなかった！常識を覆す西原式育児のすすめ。

このママ友のおかげで、お菓子を中途半端に食べさせる方が子供にとって残酷だとわかり、砂糖なし育児を始めきっかけをもらいました。

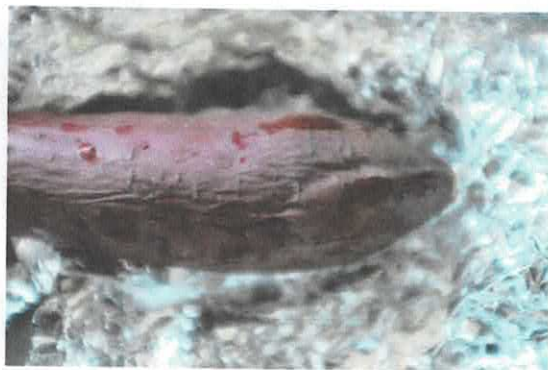
## 砂糖なし育児をしていると人付き合いはどうしてる？

人付き合いと砂糖は切っても切れない関係にあります。

私自身接客業で、いつもいただきものの甘い焼き菓子に囲まれて仕事をしていました。

砂糖をやめて、どうやって人付き合いしていけばいいのでしょうか。

### 砂糖なし育児とお友達付き合い



お友達には、砂糖なし育児に付き合ってもらっています。

お友達と遊ぶときは、お友達の分までおにぎりやさつまいもをふかしたのを作っています。

「砂糖なし育児をしている」と発信しているせいか、友達の方から「砂糖ダメなんだっけ？これならいいかな？」と

干し芋などを用意してくれることもあり、本当にありがたいです。

「お菓子を食べさせたことがない」というママ友の家によくお邪魔するようになり、ホカホカのおにぎりや果物、大豆粉のパンケーキなどを食べさせてもらっていて、こういうものを食べさせればいいのか一、と日々感心しています。

### **実の両親には「今日は砂糖なしでお願いします」と会うたびに伝えた**

私の両親は市内に住んでいて、週に1、2日程度預かってもらったり、遊びに行っています。

砂糖を制限し始めた頃、最初の2ヶ月は会うたびに「今日は砂糖なしでお願いします」と伝えていました。

そのたび、孫のためにアイスを買っていたじいじ(私の父)は「今日もダメか・・・」と肩を落としていました。

母も最初はやりづらそうでしたが、元々甘いものはほとんど食べない両親だったので、2ヶ月ほどで慣れた様子でした。

### **義両親は「砂糖なしおせち」を作ってくれた！！！！**

夫の両親は遠方に住んでいて、お盆やお正月など年に二度ほど帰省します。

夫は甘いものがダメな人ですが夫の両親はとても甘党で、朝から厚切りトーストにこってりジャムを塗ったり、いちごホイップクリームのパンが大好きです(笑)

なので、砂糖なし育児なんて受け入れてもらえるのかな。。と心配でした。

お正月に帰省する1ヶ月ほど前にこんなメールを送りました。

「すみません、お願いしたいことがあります。

お盆に次女が虫歯になってしまったので、姉妹&母で砂糖断ちをはじめました。

今はお菓子や料理など砂糖は一切とっていません。

小学校に入るまでお菓子はナシという方針に切り替えました。

おやつは餅や芋を食べています。

こんな状態で伺ってご迷惑でないか心配です。。」

すると義母からはこんな返信がきました。

「大変だけどなんとか頑張ってみますね。

でも次女ちゃん(年末生まれ)の誕生日ケーキもダメってことですね～かわいそう。

何かいいプレゼント用意してきますね」

甘いものが大好きな義母にとっては「かわいそう」の一言でしたが。。

帰省すると、なんと「砂糖を使わないでおせち作ったよ～」とっていただきました！！



料理にも砂糖をたくさん入れる甘い味付けが大好きな義母が砂糖なしのおせちを作ってくれるなんて、本当に感動しました。

子供達は誕生日ケーキの代わりに栗ご飯を美味しくいただきました。

## 砂糖は2ヶ月で抜ける



砂糖なし育児の勝負は最初の2ヶ月です。

この2ヶ月は子供がどんなにお菓子を欲しがっても、我慢です。

コンビニは避けて通り、スーパーのお菓子コーナーも遠回りして見えないように。

そんな風に過ごして2ヶ月ほど経つと子供も周囲の人も慣れてきます。

2ヶ月ほど経った頃「憑き物が落ちた」と言えるくらい子供の情緒が落ち着きました。

以前は眠い時や寝起きにぐずって泣くことが多かったけど、砂糖をやめてなくなりました。

ショッピングモールでガチャガチャを見つけるとやりたがって泣き喚いていましたが、欲望をコントロールできるようになって「今日はやらないよ～」というとあっさり諦めるようになりました。

私自身もイライラすることが少なくなり、子供も痙攣を起こすことが少なくなって親子関係がとてもよくなりました。

私の周囲の友人達は「砂糖なし始めたよ！」と宣言してくれるようになりました。



毎日コンビニのお菓子漬けだった私たちでもできたので、あなたもきっとできます。

ぜひ、一緒に砂糖なし育児を始めましょう！

## お砂糖なしの育児をはじめるための第一歩！

お砂糖に依存しない

砂糖を使わないおやつを買ってみよう。



おむすびを食べよう！

白米と同じ要領で簡単に炊ける！岡山県産ぶちぶち無農薬自然栽培玄米

砂糖不使用のパンを食べよう！

砂糖不使用！添加物ゼロ。トーストしてカリッと、もちもち！グルテンフリー食パン

無調整豆乳で割ってうまうまノンカフェインカフェオレ