

特集：飲み物に含まれる砂糖について No. 1

夏本番です。朝起きてから拝む太陽はすでにキラキラ。そんな時につい飲みたくなるのが、炭酸飲料やスポーツドリンク、微糖や低糖の缶コーヒー。でも、ちょっと待って下さい。砂糖の量が・・・。

※スティックシュガー 1本＝砂糖3g

商品名	内容量	kcal	スティックシュガー
コココーラ	500ml	225	19本分
カルピスウォーター	500ml	225	18本分
ポカリスエット	500ml	125	10本分
CCレモン	500ml	200	17本分
DAKARA (カロリーオフ)	500ml	85	6本分
午後の紅茶	500ml	135	11本分
カフェラテ	240ml	166	3本分
ブルガリア飲むヨーグルト	220ml	147	5.5本分
ヤクルト	65ml	50	3.3本分
リポビタミンD	100ml	74	6本分
ジョージア エメラルドゴールドマウンテン	190ml	65	4本分
ファイアー 挽きたて微糖	190ml	34	3本分



* 製造中止になったものも含まれます。

Q、ノンカロリーやカロリーオフなら平気？ A、いいえ、砂糖は含まれています。

消費者庁によると、栄養成分表示の中では下記のとおり定められています。少ない量かもしれませんが、ちりも積もれば、、、。

* 一般的な液状食品100mlあたりに含まれる量

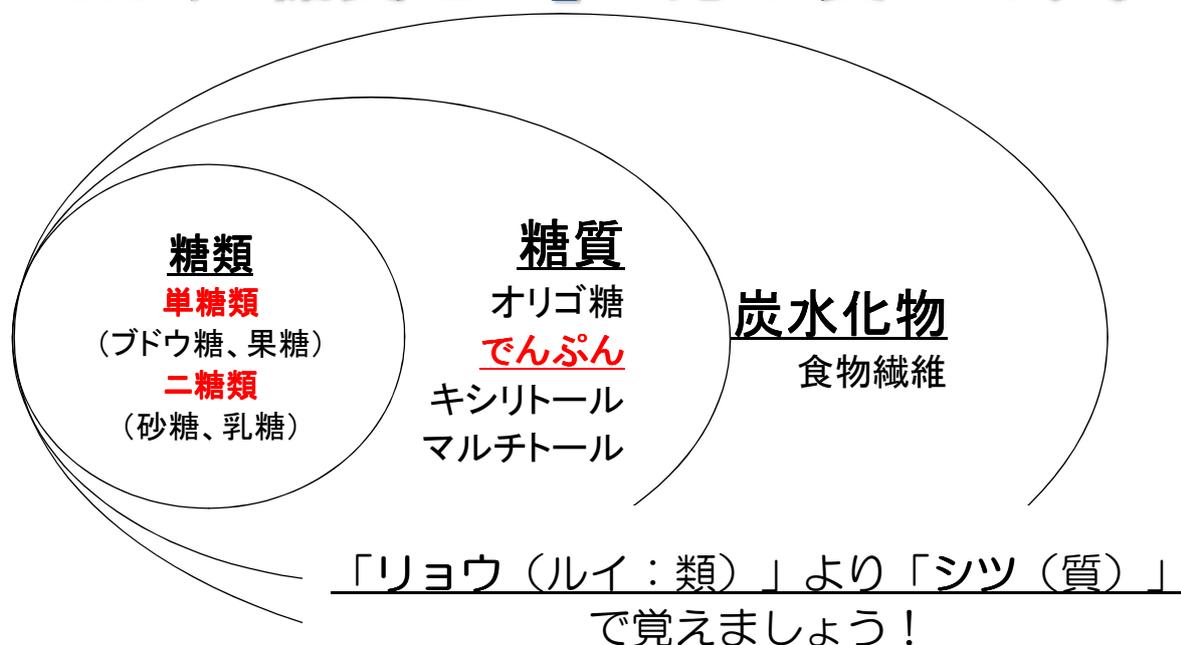


大切なポイント

糖質	0.5g未満	2.5g以下
熱量	5kcal	20kcal
表示例	 レス フリー ノン オフ 無	低 微 控えめ 少なめ ライト 
例えば、 「微糖」 の紅茶飲料500mlを考えた場合は、約1.3g相当の砂糖が含まれていることになり、スティックシュガー4本分になります。		

Q、糖類と糖質は何が違うのですか？

A、種類が違います。糖質ゼロと糖類ゼロでは、「糖質ゼロ」の方が良いです。



糖類→糖質→炭水化物の関係を図で表しますと上のようになります。例えば「糖類ゼロ」の場合は、ブドウ糖や砂糖は含まれませんがオリゴ糖やでんぷんは含まれます。一方「糖質ゼロ」の場合は、オリゴ糖やでんぷん、砂糖やブドウ糖も含まれません。血糖値を上げる材料がより少ないものは「糖質ゼロ」ということになります。

Q、どのように気をつけたらいいですか？

A、栄養成分表示を確認しましょう。

多くの食品には、箱の裏側などに右のような表示がついています。まずは、見る習慣をつけましょう。それから数値、原材料などにも気を配れるといいですね。

(原材料名もチェックしてみると何が含まれているのかわかります)

栄養成分表示 (100g当り)	
エネルギー	… 19 kcal
たんぱく質	… 0.6 g
脂 質	… 0.6 g
炭水化物	… 3.1 g
ナトリウム	… 50 mg
糖 類	… 2.4 g

もう少し詳しくお知りになりたい方は、栄養相談にお越し下さい。まずは先生へお申込みを！！

夏バテ予防レシピ No.1

暑い日は、つい、そうめんなどの炭水化物が続いてしまうことはありませんか。炭水化物ばかりでは夏バテしてしまいます。夏バテ予防にお勧めです。

極端な炭水化物制限はお勧めして
おりません。

【豚肉ときゅうりの甘酢炒め】

エネルギー231kcal タンパク質18.5g 塩分0.9g

材料(1人分)

豚もも肉	80g(2~3枚)
しょうゆ、酒	各小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
きゅうり	1/4本
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
サラダ油	小さじ1
枝豆(ゆで)	10g



炭水化物を効率的にエネルギーに換えるには、ビタミンB1が必要です。水溶性のビタミンですので、毎日意識して摂る必要があります。

～作り方～

- ①豚もも肉は2cm程度のスライスにカットします。
- ②①にしょうゆ、酒をもみこみ、最後に片栗粉でまとめます。
- ③きゅうりは、縦半分にし、5mm程度に斜めにスライスします。
- ④フライパンを熱し、サラダ油小さじ1を入れます。
- ⑤フライパンに②の豚もも肉を入れ、火が通るまで炒めます。
- ⑥きゅうりを加え、歯ごたえが残る程度にサッと炒めます。
- ⑦最後に、調味料Aを加え、なじませます。
- ⑧仕上げに、茹でておいた枝豆を上からまぶして完成です。

ビタミンB1は男性では1.3mg、女性では1.0mg必要と言われています。

(男女とも50~69歳、1日あたり) *推奨量 日本人の食事摂取基準2015年より

今回ご紹介したメニューには、ビタミンB1が0.74mg含まれています。

(1日推奨量の56%~70%を摂取できます)