

毎月19日は「食育の日」

食育だより

7月号



発行元：健康づくり推進課

発行日：2024年7月19日

夏はアイスがおいしいっ！
でも...

甘いもの、とりすぎ注意！

連日暑い日が続き、夏真っ盛りですね！

暑い日は、冷たい飲み物や食べ物を食べたくなります。

でも、アイスやジュースには糖分がたっぷり！

食べ過ぎには注意しましょう。

糖分をとりすぎると・・・

夏バテの原因

冷たいものを食べると、内臓が冷え消化器官に負担がかかり食欲不振の原因に。また糖分を分解するためには、夏バテ予防に欠かせないビタミンB1がたくさん消費されます。甘い物ばかり食べて、ごはんがしっかり食べられていないと夏バテが悪化してしまいます。



肥満の原因

つついっぺろりと食べてしまう冷たいものですが、たっぷりの糖分が入っているので、食べすぎはエネルギーの摂りすぎに。夏なのに太った…ということになりかねません！

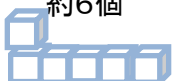
虫歯の原因

砂糖や果糖は虫歯の原因になります。お風呂上りにアイス！も美味しいですが、しっかり歯磨きをしてから寝るようにしましょう。

こんなに入ってます、糖分

角砂糖1個 約4g（約16kcal）

角砂糖
約6個



オレンジジュース
200ml
90kcal

角砂糖
約2個



野菜ジュース
200ml
40kcal

角砂糖



カフェオレ
200ml
90kcal

角砂糖
約15個



コーラ
500ml
230kcal

角砂糖
約7個



スポーツドリンク
500ml
100kcal

角砂糖
約5個



かき氷
1カップ
(200g)
70kcal

角砂糖
約9個



アイスクリーム
(ラクトアイス)
1カップ(200ml)
430kcal

角砂糖
約7個



アイスマナカ
1個
(100ml)
200kcal

角砂糖
5個



アイスキャンディ
1本
(100ml)
70kcal

角砂糖1個分を消費する
には、
約5分間のウォーキングが
必要！



スポーツドリンクの飲み過ぎはよくないの？

スポーツドリンクは、スポーツなどで汗をかく時に、からだから失われた水分やエネルギー、ビタミン、ミネラルを効率よく補給し、脱水予防や疲労回復のために飲むドリンクのことです。一般の清涼飲料水に比べると糖分は控えめになっていますが、スポーツをしていないときにスポーツドリンクをたくさん飲むことは、糖分の摂りすぎにつながります。



甘いもの、1日どのくらいならいいの？

「糖類ゼロ」、たくさん食べてもいい？

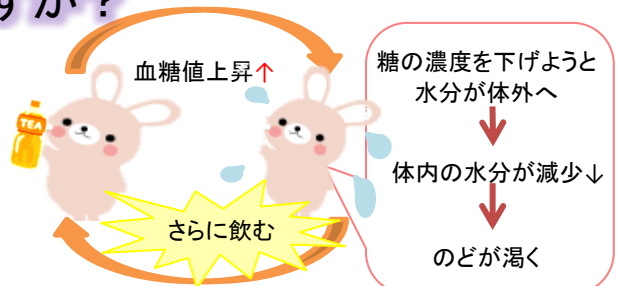
1日の間食の目安は、200kcalです。食品の栄養成分表示を参考にして食べましょう。甘い物がほしくなったら、果物などの自然の甘さがおすすです。



糖類が100g(または100ml)あたり0.5g未満で「ノンシュガー」や「糖類ゼロ」といった表示が可能です。必ずしも砂糖が0gとは限りません。飲み過ぎ、食べ過ぎには注意しましょう。

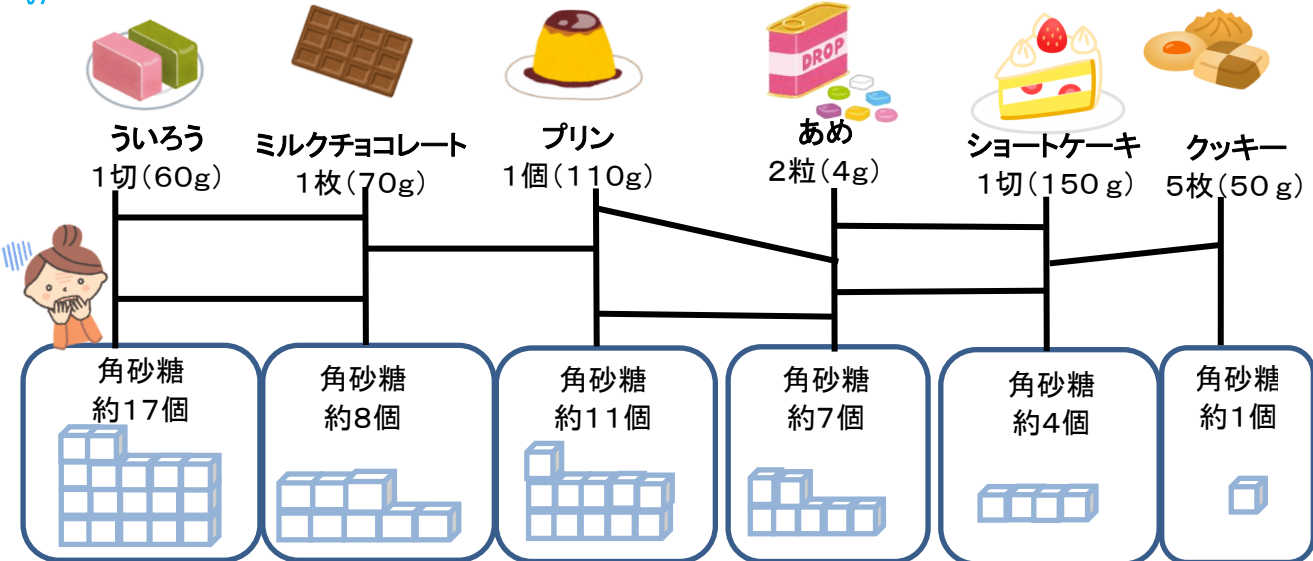
ペットボトル症候群って知っていますか？

炭酸飲料や清涼飲料水をたくさん飲むことにより糖類が早く吸収され、短時間で高血糖状態になることです。血糖値が上昇すると、のどが渇き、さらにたくさん飲んでしまうという悪循環に陥ります。のどが乾いたら、ジュースではなく水やお茶を飲む習慣を。



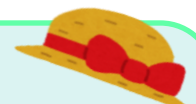
冷たいものだけじゃない！
みんな大好き甘いもの！

どれに糖が多いかな？あみだくじにチャレンジ！！



あつ〜い夏にぴったり！！

砂糖ひかえめ！ グレープフルーツ寒天ゼリー



6人分
グレープフルーツ...中1個
粉寒天..... 4g
水.....300ml
砂糖.....小さじ2
リンゴジュース.....200ml

- ①グレープフルーツは、果実の半分を取り出し、粗くほぐす。残り半分はしぼる。
- ②水と粉寒天を鍋に入れ混ぜながら2〜3分沸騰させ、砂糖を加え溶かす。
- ③火を止めて、リンゴジュース、①でしぼった果汁を加えて混ぜる。
- ④流し缶に①の果肉を入れ、③を流し入れ、冷やし固める。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

1人分は
角砂糖
約2個分