



栄養だより

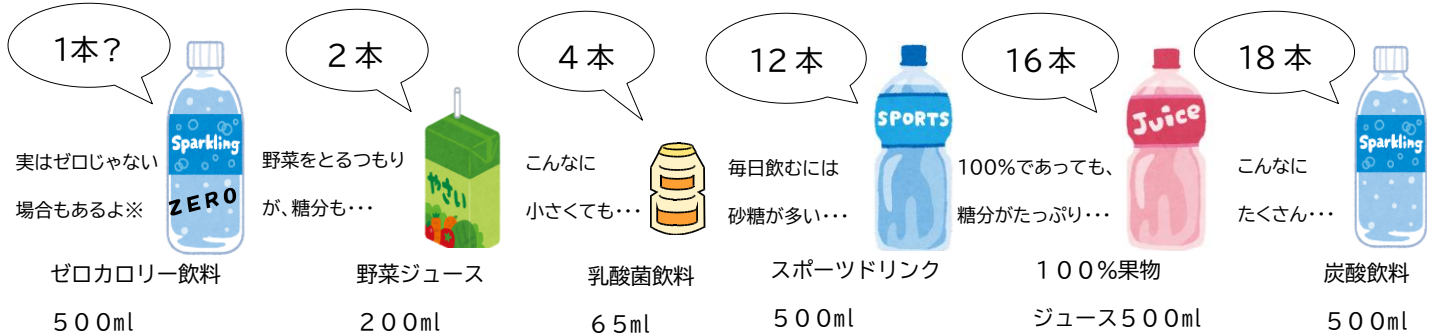


糖分のとりすぎに注意しましょう

暑い日が続くと、つつい冷たい物を取りたくなりますよね。しかし、冷たいものは内臓を冷やすので消化に影響し、食欲が落ちる原因に。また、ジュース、アイスの糖分をとりすぎることは、肥満、虫歯の原因になるだけでなく、ビタミンを消費し、夏バテの原因になるので、とりすぎないようにしましょう。

飲み物に含まれる糖分は、スティックシュガー何本分？

スティックシュガー
1本 = 3gの場合



冷たいと甘味を感じにくいので、たくさん飲んでしまいがちですが、実はこんなにたくさんの砂糖が入っています。スポーツドリンクも糖分が多く、激しいスポーツで汗をたくさんかくときは必要ですが、水代わりにゴクゴク飲むのは控えましょう。普段は、麦茶などノンカフェインのお茶をこまめにとることが、おすすめです。

※100mlあたり5Kcal未満のエネルギーであれば、「ゼロカロリー」「ノンカロリー」と表示ができます。また、砂糖は入ってなくても、甘さを感じるように甘味料を使用しており、甘味料のとりすぎには注意が必要といわれています。



ここにも注意！

そうめんだけ、うどんだけ、で食事をすませることは、タンパク質、ビタミン不足になるので、夏バテの原因になります。豆腐・肉・魚・卵、そして野菜も一緒にとりましょう。夜のうちに、多めに準備しておき、朝・昼にもおかずをとれるようにしておきましょう。

野菜パッパッ！

水なすの梅甘酢漬け

作り方

- ①水なすはヘタを切り落とし、包丁で軽く切り込みを入れ、食べやすい大きさに手で裂く。
- ②①の水なすを、塩少々を加えた水に5分ほど浸し、水気を絞る。
- ③梅干しは種を除いて包丁でたたき、aを混ぜ合わせる。
- ④②と③、縦に千切りにしたみょうがを混ぜ合わせ、味がなじむまで10分ほど置き、器に盛り。

材料(2人分)	めやす	分量
水なす	1個	150g
みょうが	1/2個	5g
梅干し	1/2個	5g
a { 砂糖	大さじ1/2	4.5g
酢	大さじ1/2	7.5g
塩		少々

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	23kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.2g
野菜使用量	77.5g

野菜は1日5皿食べよう！



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
※和泉市・泉大津市・高石市・志岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成