

# 保健だより

暑くなると冷蔵庫を開ける回数も増えますね。冷蔵庫に並んでいる飲み物、ちょっと見直してみませんか？



2015 夏

## 飲みすぎいませんか？冷たくてあま〜い飲み物

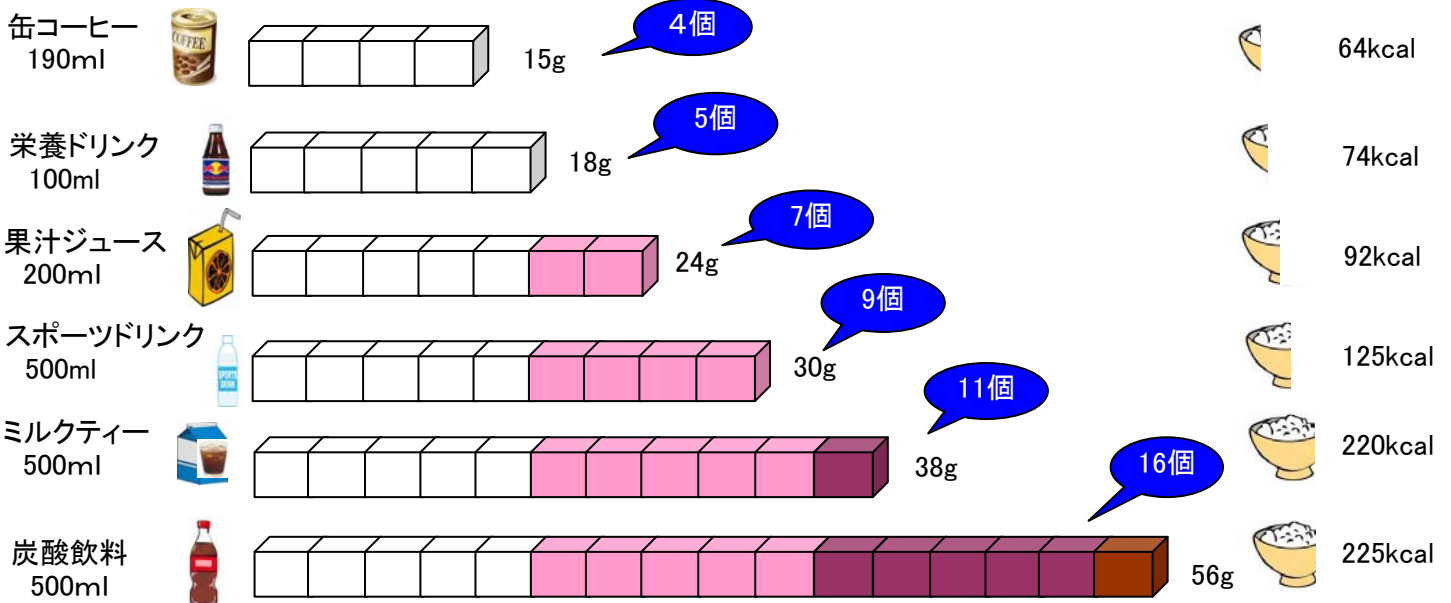


冷えた飲み物は甘さを感じにくいので、甘めに調整してあることをご存知ですか？薄味に感じるスポーツドリンクも、実は糖質が多く含まれています。本来、スポーツドリンクは発汗で失われた水分や塩分などをすばやく補給できるように調整された飲料ですが、同時に糖分もすばやく吸収されます。甘い飲み物を水代わりに飲んでゴロゴロしていると、血糖値が急上昇・急降下を繰り返してだるさを招く他、虫歯や肥満の原因になったり、栄養素の偏りにつながります。普段飲んでいる飲料に含まれる砂糖の量をチェックして飲み過ぎないようにしましょう。

### 飲み物のエネルギーと砂糖の量

角砂糖1個=3.5g

ご飯茶碗軽く1杯=240kcal

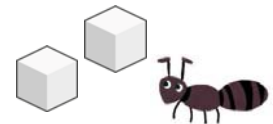


### 飲み物に含まれる砂糖の量（角砂糖で表す）を算出する方法

飲み物のパッケージを見ると、栄養成分表(100g当り)があります。エネルギー、たんぱく質、脂質、**炭水化物**、ナトリウム・・・と順番に書かれていますが、その中の、【炭水化物】に注目。炭水化物とは糖質と食物繊維の合計のこと。清涼飲料水に食物繊維はほとんど含まれていないので、炭水化物=糖質と考え、下記の計算で飲料に含まれるおおよかな角砂糖(1個3.5gの場合)の数量がわかります。

$$\text{炭水化物(g)} \times \text{飲料のml数(もしくはg数)} \div 100 \div 3.5 = \text{おおよかな角砂糖数}$$

<例> 炭水化物10gの500ml飲料の場合  $10 \times 500 \div 100 \div 3.5 = 14$ 個



## フレッシュジュースはいかがですか？

甘い飲み物が欲しい時は、フレッシュジュースを手作りしてみたいはいかがでしょう。好きな果物とジューサーがあれば、おいしくて満足感が得られる飲み物がお手軽にできます。市販のジュースのように加熱処理されていない分、ビタミンや食物繊維もたくさん摂れます。しかも無添加なので安心して続けられますね。お好みの野菜をプラスしたり、牛乳や豆乳を入れたり、食材の組み合わせで何通りも楽しめますよ。

