

暑い夏がやってきました。冷たい清涼飲料水を飲む機会が増えることと思います。そこで、今回は清涼飲料水について考えてみましょう。

今月の
HEALTHY 情報





飲み物を制する者は 「夏バテ」知らず


冷たい飲み物を多く飲むと、胃腸の働きが弱まり、栄養素の吸収力が落ちます。また、胃腸の調子が悪くなることで、さらに食欲が低下し、あっさりとした食事になりがちです。うどん、そうめんなど炭水化物中心の食事に身に覚えはありませんか？この状態が続くと、ビタミン不足で糖分をエネルギーに変換できず、疲れやすくなり、「夏バテ」となります。

また、清涼飲料水を安易に選んで、買い置きをしたり、飲んだりしていませんか？血糖値の上昇にもつながりますので、普段の水分補給は水かお茶をこまめにとりましょう。

清涼飲料水(500ml)に含まれる糖分量を砂糖に換算してみました



炭酸飲料	
スポーツ飲料	
果実系ジュース	
ミルクコーヒー	

 = 6g



運動をしたり、汗を大量にかいた時には、ミネラル補給のため、汗の成分に近いスポーツ飲料などが適していますが、糖分が多いものもあるので、注意しましょう。

飲み物Q&A

Q 野菜ジュースは野菜の代わりになりますか？

A 野菜ジュースは生の野菜よりもビタミンやミネラル、食物繊維の量が少なくなっているものがあります。また、飲みやすくするために果汁を多く含んでいるものは糖分量を摂りすぎる恐れがあり、代わりとはなりません。野菜をよく噛んで食べることにより、満腹感が得られ肥満予防にもなりますので、野菜ジュースは時間がないときなど、食事で不足した分の野菜を補う目的として上手に利用しましょう。

Q カロリーゼロの飲み物であれば、いくら飲んでも大丈夫？

A 100ml 当たりのエネルギーが5kcal 未満の場合には0kcal と表示することができます。つまり、「カロリーゼロ」と表示されていても、0kcal でない飲み物もありますので、注意しましょう。

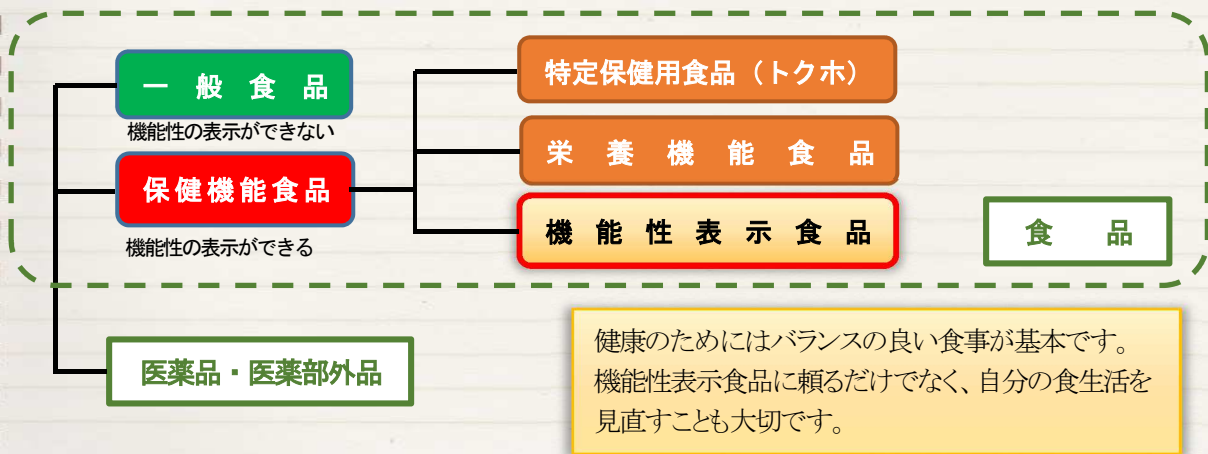


栄養成分表示	
(100ml) 当たり	
エネルギー	4 0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	0g

私たちのカラダをつくり、毎日の暮らしに欠かせない食品。スーパーやコンビニなどに並ぶたくさんの食品の中から健康や栄養を考えて選ぶときに大事な目安となるのが、**栄養成分表示**です。栄養成分表示は100g当たり、1袋当たりなどで表示されています。健康な食生活のために、栄養成分表示をお役立てください。

◆新たな機能性表示制度ができました◆

「お腹の調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」などの食品の機能を表示できるのは、特定保健用食品(トクホ)や栄養機能食品に限られていましたが、今年4月より「機能性表示食品」制度が始まりました。これはトクホとは異なり個別の許可を得たものではなく、事業者の責任において表示するものです。詳しくは、消費者庁のホームページをご覧ください。



健康のためにはバランスの良い食事が基本です。機能性表示食品に頼るだけでなく、自分の食生活を見直すことも大切です。

お手軽野菜料理レシピ
じゃこピーマン

材料	2人分
ピーマン	2個
パプリカ(赤)	1/4個
サラダ油	少々
しらす干し	大さじ1
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2



- ① ピーマン、パプリカはヘタを除いてせん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を軽く炒め、調味料を加えて少し煮る。
- ③ 最後に、しらす干しを加えて、軽く火を通せば出来上がり。

- ★黄色のパプリカを加えたり、しらす干しをかつおぶしに変えるなどのアレンジもできます。
- ★調味料は好みに合わせ、ポン酢や麺つゆでもOK。
- ★すべての材料を耐熱容器に入れて、電子レンジで2分程度加熱してもできます。