

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。

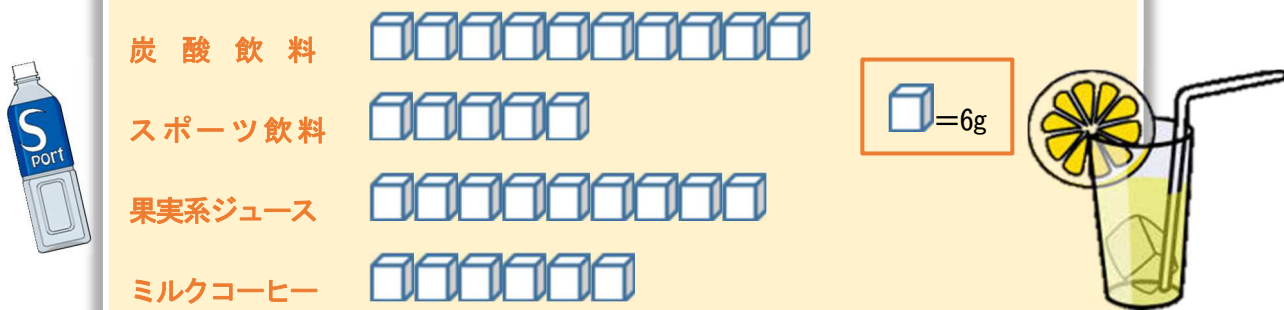
今月の
HEALTHY 情報

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にしましょう。

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。



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で、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 カロリーゼロと書かれていれば大丈夫？

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」と表示された500ml のペットボトルも25kcal 未満のエネルギーがあるかもしれません。飲み過ぎには注意しましょう。

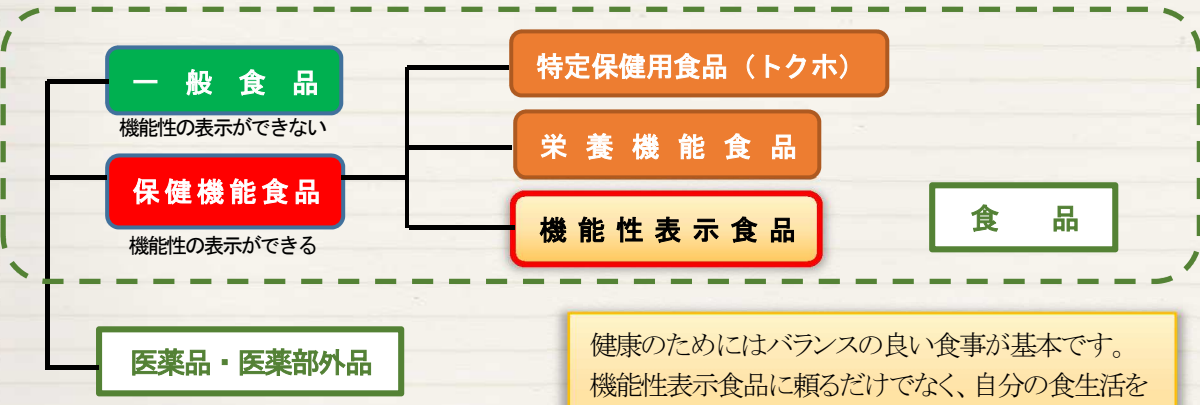


栄養成分表示 (100ml) 当たり	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	0g

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。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	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、軽火を通して出来上がり。

- ★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 です。
- ★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。

中国四国農政局高松地域センター



食育月間の取り組みとしてパネル展示を行いました!!

【目的】 国民の食生活における様々な課題に対応し、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資するため、バランスの取れた食事、食を大切にする気持ち、食の安全などについて、パネルやパンフレットにより積極的な広報啓発活動を行い、食育等に対する理解をより一層深めていただくことを目的とし、取り組みを行いました。

【とき】 平成27年6月18日 ~ 平成27年6月23日

【ところ】 イオンモール綾川 3階
イエローコート
(綾歌郡綾川町萱原)

【対象者】 来店者

【内容】

①バランスの取れた食事について

生活習慣病の予防及び改善につながるよう、「食事バランスガイド」の普及啓発を通じて、栄養バランスの優れたごはんを中心とした「日本型食生活」などについて紹介しました。

②食を大切にする気持ちについて

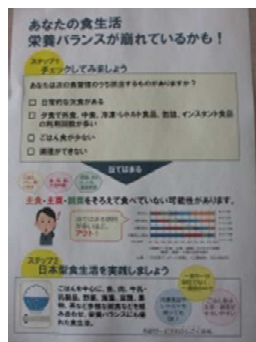
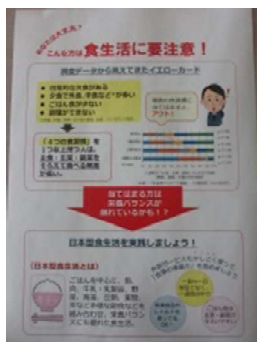
農林水産業への理解や食への感謝の念を醸成する食育活動を継続的に実施し、優れた実績を上げた農林漁業関係者などについて紹介しました。

③食の安全について

食の安全に関する意識と関心を高めるために、食品トレーサビリティの取り組み方について、どのような取り組みを行えばよいのか、分かりやすく解説したマニュアルについて紹介しました。



【参考：バランスの取れた食事を啓発するパネル】



ご要望があれば貸出できます
ので、ご連絡ください。

問合せ先：中国四国農政局高松地域センター
農畜産安全管理チーム
TEL (087-831-0827)

