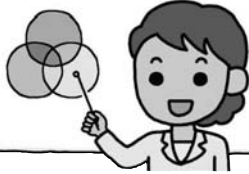


# 栄養士

## シリーズ⑥



# 見えない砂糖を 意識しましょう

お菓子や清涼飲料水に、砂糖がどのくらい含まれているか知っていますか。

料理をする時、砂糖を入れた量は目に見えますが、お菓子や清涼飲料水などに含まれる砂糖は目に見えません。暑い時に、つい口にするのが多くなる清涼飲料水には、意外にも砂糖が多く含まれています。飲み物に含まれる糖質は、体に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させるため、とりすぎは要注意です。

1日に摂取できる砂糖の量は、20gが大人の目安です。肥満や糖尿病の人は、10gまでです。

◎砂糖の目安   スティックシュガー   1本=5g  
計量スプーン   大さじ1杯=9g

清涼飲料水に含まれている砂糖の量		
清涼飲料水	容量	砂糖の量
イオン飲料	500ml	35g
乳酸菌飲料	65ml	12g
缶コーヒー	190ml	17g
栄養ドリンク	100ml	15g
コーラ	500ml	55g
飲むヨーグルト	200ml	24g

※砂糖の量はメーカーにより異なるため、平均的な量を示しています。

また、栄養表示を見て、お菓子を購入したことがありますか。

お菓子に砂糖がどれくらい入っているのか目安になるのが、「炭水化物」の表示です。

栄養表示では、[糖質 = 炭水化物 - 食物繊維]と定義されています。食物繊維を多く含まなければ、炭水化物の量がほぼ糖質の量になります。

何気なく買っているお菓子も、栄養表示を見る習慣をつけましょう。

目に見えない砂糖も意識して、健康な食生活を目指しましょう。

◎栄養表示 例   どら焼き

【栄養成分表 1個(80g)あたり】

エネルギー	227Kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	2.1g
炭水化物	47.1g
食物繊維	2.8g
ナトリウム	0.2mg

【問合先】福祉健康課

## かさまつのみ話『昔むかし』

### はやかごの鮎鮠④

次の朝は、どんより曇って田植え日和だった。村では、暗いうちから田へ出て仕事に精を出していた。つばめが田んぼの水面を飛びかい、あたりは人々で活気づいていた。

久右衛門の家では、昼過ぎをまってお鮎運びの人達が集まっていた。加代も、白い手拭いで頭を包み緊張した面もちで門をくぐった。「おお加代さ。きてくれたか。」

「こんどはきれいな女の子が仲間か。こりゃカがはいるぞ。アハハハ。」

みんなは初顔の加代をカづけながら、熱いお茶と塩せんべいをほおばっていた。人足十三人が全部そろった。

やがて川手畑の街道を、  
エイホー。エイホー。

いきおいよく走ってくる人の群れが見えて

きた。

「ええかな。初荷やでな。そそうのないように、気をつけてくれよ。将軍様のおあがりになるお鮎やでなあ。」

久右衛門のこたばを合図に、一同は、「へえい。」と頭を下げておもてへ出た。

鮎荷は、加納人足から笠松人足の肩へ移されると、荷くずれはないか、数は確かか、久右衛門と役人が調べた。

「ようし。荷の出立。」

宰領の合図で、

エイホー。

ほほを赤くそめ、顔をひきしめた加代を先綱に、それを囲むように一団となった十三人は、一宮目指してカいっぱい走り出した。

エイホー。エイホー。

エイホー。エイホー。

(おわり)



※鮎鮠街道ウォークを開催します。詳しくは、19ページをご覧ください。