

# 栄養だより

## さとう 砂糖について

3月10日は砂糖の日。2014年に、砂糖の関係団体で構成される「お砂糖“真”時代」推進協議会が制定しました。

砂糖には、原料の違いや製法の違いで様々な種類があります。今回は砂糖の種類や砂糖の性質などをお伝えします。



## 砂糖の分類

### ①原料による分類

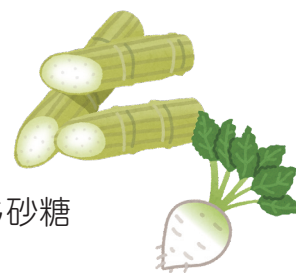
かんしょとう

甘藷糖：サトウキビから作られる

てんさいとう

甜菜糖：(テンサイ(別名ビート、さとうだいこん)から作られる)

どちらの原料から作っても、精製して不純物を取り除けばほとんど同じ砂糖になります。



### ②製法の違いによる分類

ぶんみつとう

分蜜糖：糖蜜部分だけを取り除き、結晶化したものでミネラルなどは含まない


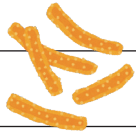
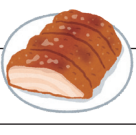




例：グラニュー糖、三温糖、上白糖

がんみつとう

含蜜糖：原料から抽出した糖汁を煮詰めて固めたものでミネラルなどを含む

例：黒糖、きび糖、甜菜糖、和三盆



砂糖の性質	例
発酵を促進する	パン 
果物ペクチンに作用し、とろみをつける	ジャム、マーマレード 
食品を腐りにくくする	ジャム、砂糖漬け 
加熱した際、色や香りをつける	照り焼き、カラメル 
肉や卵などを柔らかくする	プリン、卵焼き 
でんぷんが硬くなりなくする	酢飯、求肥(ぎゅうひ) 
泡立ちを保持する	メレンゲ、ホイップクリーム 

砂糖はさまざまな働きをもち、たくさんの料理やお菓子に使用されています。

## 砂糖の摂取量について

WHO(世界保健機関)は肥満や虫歯のリスクを減らすため、ブドウ糖・果糖・砂糖などの摂取量をエネルギー総摂取量の10%未満にするよう推奨しています。また、5%未満に減らすと、さらに健康効果が増大するとしています。

例えば、1日1800kcalを摂取する場合、 $1800(\text{kcal}) \times 5(\%) \div 100 = 90(\text{kcal})$ となります。糖類は1g約4kcalなので、4で割ります。そうすると1日22.5(g)までの摂取量が好ましいこととなります。ただし、現代の食生活においては、例えば大さじ1杯のケチャップに4gの糖類が含まれるなど、嗜好飲料や加工品の中に隠れていることも多いため、摂りすぎには注意が必要です。

(参考) WHO ガイドライン「成人及び児童の糖分摂取量」2015年



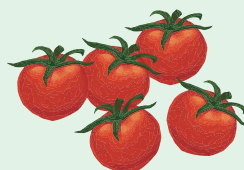
### おすすめレシピ ミニトマトの簡単ピクルス

ピクルスは野菜からの水分が出るため、野菜が浸かるぐらい用意した調味液は再利用できません。そのため、調味液が少なくても、味が染みやすいピクルスを考えてみました。



#### 材料 (1人分)

ミニトマト	.....4個
調味液	
酢	.....小さじ1(5g)
砂糖	.....小さじ1(3g)
塩	.....少々(0.5g)
乾燥パセリ	.....少々

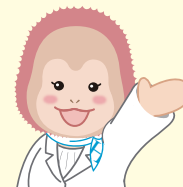


#### 作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り、水洗いし、半分にカットする。
- ②調味液を合わせ、①のミニトマトにかけ、混ぜ合わせる。
- ③15分から20分ほど置いておく。
- ④乾燥パセリをふりかける。

#### コツ・ポイント

ミニトマトを半分に切ることで調味液が染み込みやすくなります。現在は、様々な調味酢が販売されていますが、自身で調味料を合わせれば塩や砂糖の摂り過ぎを防ぐことができます。



栄養量(1人分)：エネルギー 30kcal / たんぱく質 0.7g / 脂質 0.1g / 炭水化物 7.4g / 食塩相当量 0.5g