



夏の糖質摂りすぎに注意！

炭水化物・糖質・糖類 混同されがちですが、違いをご存じでしょうか。

炭水化物：糖質と食物繊維の合計

糖 質：エネルギー源となるもの

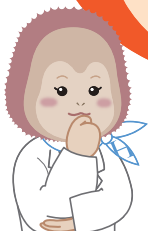
(炭水化物から食物繊維を引いたもの)

糖 類：糖質の中でも単純で吸収されやすいもの

(ブドウ糖などの単糖類や、砂糖などの二糖類)



炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

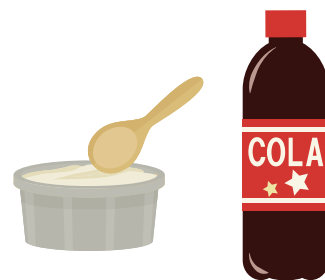


糖質は、脳や筋肉を動かすために欠かせない大切なエネルギー源です。穀類やイモ類など食事からバランスよく適量摂りましょう。最近は気温が高い日も増え、冷たい食べ物や飲み物を口にする機会が増えているのではないのでしょうか。アイスや炭酸飲料などをつい過剰に摂ってしまいがちですが、実は糖質（主に糖類）を多く含みます。糖類は過剰に摂取すると血糖値の急激な上昇を招き、このような状態が長期間続くと、糖尿病などの生活習慣病を招くリスクを高める原因にもなります。



冷たい間食・炭酸飲料の糖質量（日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年より）

- バニラアイス（1 個 175g あたり）：糖質約 39g
スティックシュガー（1 本 3g に置き換えると）13 本分
- コーラ（1 本 500ml あたり）：糖質約 57g
スティックシュガー（1 本 3g に置き換えると）19 本分



これらを一度にたくさん摂ると、血糖値の急上昇だけではなく、糖質をエネルギーに変えるためにビタミン B1 が大量に消費されてしまいます。その結果、体の中がビタミン B1 不足に陥り、疲労物質がたまり夏バテを招きやすくなってしまいます。



今日からできる工夫

- 炭酸飲料を無糖の炭酸水に置き換えてみる
- アイスの代わりに、ビタミンや食物繊維も摂れる冷凍フルーツを少しつまんでみる
- なんとなく食べるのをやめて、食べる・飲む頻度や量をコントロールしてみる



冷たい間食・炭酸飲料の摂り方を工夫し、暑い夏を乗り切りましょう！

本日の

レシピ

レンジで簡単！蒸し鶏のごまだれがけ

火を使わずに、電子レンジで作ることができます。

暑い夏でも食欲そそる一品です。

材料(2 人分)

とりむね肉(皮つき)	…1 枚(280g)
酒	……………大さじ 1(15g)
塩	……………0.3g
きゅうり	……………1 本(100g)
トマト	……………1 個(200g)
ごまだれ	
A 酢	……………大さじ 1(15g)
白すりごま	……………大さじ 2(16g)
みそ	……………小さじ 1(6g)
砂糖	……………小さじ 1(3g)
ごま油	……………小さじ 1(4g)
豆板醤	……………小さじ 1/2(3g)

作り方

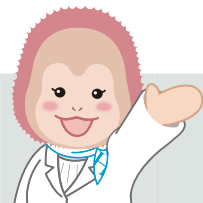
- 1 とりむね肉はフォークで全体を数カ所刺して穴を開け、耐熱容器に入れて酒と塩を揉み込む。
- 2 1にふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、裏返してさらに2分、中に火が通るまで加熱する。ラップをしたまま粗熱を取る。
- 3 きゅうりは千切り、トマトは厚さ5mm程度の半月型に切る。
- 4 2を1cm程度の厚さに切る。
- 5 ごまだれの調味料をすべて混ぜ合わせる。
- 6 器に3、4を盛り付け、5をかける。



※写真は2人分



●とりむね肉に穴を開けることで加熱中の破裂を防ぎます。また、加熱後にラップをしたまま粗熱を取ることで水分が逃げずに仕上がりが柔らかくなります。



栄養量(1 人分)：エネルギー：318Kcal たんぱく質：33.0g 脂質：15.0g 炭水化物：10.7g 食塩相当量：0.9g